

Margo Anand Naslednikov

L'ART DE L'EXTASE SEXUELLE

La voie de la sexualité sacrée et du Tantra
pour les couples occidentaux



Guy Trédaniel Éditeur

**L'ART
DE
L'EXTASE SEXUELLE**

Titre original :
The Art of Sexual Ecstasy

Illustrations de Leandra Hussey
Photos de couverture Tchekof Minosa Scorpio Films.

© 1989 Margo Arnand (a.k.a.M.E. Naslednikov.)
© Éditions de la Maisnie, Guy Trédaniel, 1992 pour la traduction française

Traduit de l'anglais par Antonia LEIBOVICI

Composition *AdR Astromatic* Rue de la Providence 75013 Paris

ISBN: 2-85707-519-7

Margo ANAND NASLEDNIKOV

**L'ART
DE
L'EXTASE SEXUELLE**

**La voie de la sexualité sacrée et du Tantra
pour les couples occidentaux**

**Guy Trédaniel Editeur
65, rue Claude Bernard
75005 Paris**

Déjà connue en France par son premier livre, *Le Chemin de l'Extase* (Paris, 1981), Margo Anand, nom de plume de M.E. Naslednikov, est célèbre en Europe et aux Etats Unis comme auteur, conférencière et professeur, depuis plus de quinze ans. Sa double formation, auprès de maîtres orientaux et à la Sorbonne, où elle obtint une licence de psychologie, lui a permis d'adapter la voie tantrique à la mentalité occidentale. Son immense travail et sa renommée l'ont conduite à fonder sept instituts Sky Dancing dans le monde (France, Suisse, Allemagne, Hollande, Angleterre, Canada, USA)

PREFACE EN FORME DE LETTRE

Margo, je t'ai connue il y a plus d'une vingtaine d'années, et tu n'as jamais complètement quitté mon horizon, bien que je ne t'aie plus jamais rencontrée. Je savais que tu existais et ta recherche me concernait. D'ailleurs, nous avons choisi successivement de vivre avec le même homme. Lorsque je parlais de toi, je disais combien j'appréciais, sans le connaître et par principe, le travail que tu avais entrepris dans tes stages. J'avais lu ton premier livre *Le Chemin de l'Extase*, je l'avais relu récemment et la vie m'amenait à rencontrer des gens qui avaient suivi ta formation. Tu es une grande voyageuse au service du Tantra et plus précisément une grande prêtresse du Tantra. Je dis cela avec beaucoup de respect, car il s'agit d'un courant initiatique qui traverse bien des traditions et bien des époques, qui transporte une énergie libératrice de haut niveau.

Je connais cette tradition dans mon esprit et dans ma chair et je n'ai fait que la retrouver, je continue de la découvrir. Sa force, sa lumière, sa chaleur et son mystère m'habitent à cette confluence où émission et réception ne font qu'un. Je te connais la même intuition fondamentale et je suis très attentive à ce que tu en as fait. A ma connaissance, ton parcours n'a pas varié un seul instant. Avec constance et obstination tu t'es guérie des blessures de l'enfance, de l'adolescence, de la société, des parents et des hommes, des femmes aussi, et tu as perfectionné ton canal jusqu'à pouvoir transmettre ce message tellement important qui nous lave du judéo-christianisme et du sexe honteux : l'énergie sexuelle est sacrée.

C'est une chose de le dire, c'est une autre chose de le vivre et plus encore de le transmettre à d'autres en s'impliquant par sa présence. Une nouvelle race d'écrivains est en train de naître, ceux qui ne se contentent plus d'écrire et de dire, mais qui témoignent par leur mode

de vie, par leur engagement total, et qui font passer un message pédagogique, socratique, énergétique. Ils ouvrent la voie, ils sont sur le terrain, ils théorisent à partir de la pratique, la leur et celle de ceux à qui ils tendent la main, marche après marche sur l'échelle de Jacob. Je rends hommage à cette authenticité de ceux qui se sont engagés sur une voie de recherche spirituelle et qui en partagent joyeusement les fruits. Notre époque est merveilleuse parce qu'elle effectue une trouée vers toujours plus de conscience, parce qu'elle se débarrasse lentement mais sûrement des scories destructrices des vieux modes de pensée.

Chère Margo, je te vois comme quelqu'un qui avance sans faillir dans le sillon qui était le tien et je me demande si tu sais à quel point ce monde tel qu'il est a besoin de gens comme toi. Malgré tant de tabous levés, malgré le culte du corps et l'affirmation du droit au plaisir, le sexe reste majoritairement misérable, honteux ou compulsif dans notre civilisation occidentale et sur l'ensemble de la planète. Au mieux, il est voué à la reproduction et il crée une menace de surpopulation. Au pire il transmet une maladie encore incurable et il retrouve en peur de la mort ce qu'il a perdu en peur de l'enfer. Toi qui parles de l'art de l'extase par l'élévation consciente de l'énergie sexuelle, tu fais partie d'une infime minorité, mais tu constitues un phare pour l'humanité. C'est toujours par l'action des minorités que les majorités évoluent. Je ne dis pas qu'au passage le message n'est pas un peu abâtardi, mais les changements s'opèrent opiniâtement et plus vite parfois qu'on ne pense. Qui parlait du corps il y a trente ans, qui reliait le mode de nutrition et l'exercice physique à la santé ? Aujourd'hui, ce langage touche toutes les couches de la population et il est intéressant de remarquer que le changement se fait par la base. Les mandarins de la santé sont ceux qui résistent le plus. Il ne faut guère s'attendre à ce que les intellectuels et les médias comprennent à son juste niveau la transformation que tu proposes. Ce sont les gens authentiques qui s'interrogent, qui se mettent en jeu jusque dans leur corps et leur âme, qui s'enthousiasmeront pour ton travail.

Car il n'y a rien dans ton livre qui puisse intéresser un intellectuel. Il s'agit de pratique, toujours de pratique et encore de pratique sur trois cents pages. Sans implication personnelle, tout cela reste lettre morte

et ne permet pas même de rêver. Les livres de pratique sont réputés plus « faciles », mais je ne suis pas de cet avis, car tu réintroduis une autre forme d'exigence par l'accumulation des exercices, une autre forme d'ésotérisme. Tout est dit mais que peut comprendre celui qui ne l'a pas vécu ? Les clefs sont là, mais encore faut-il les faire tourner. Il sera très aisé de feuilleter les pages rapidement et de les commenter dans la dérision en jouant les esprits forts : « Vous me voyez prendre ces positions, faire ceci et faire cela... etc. » Pourtant chaque être humain porte au fond de lui une étincelle venue de l'enfance qui « sait » que la sexualité est un feu puissant de révélation, d'épanouissement. La connaissance et la volonté peuvent venir prendre un relais efficace là où l'instinct et l'intuition ne fonctionnent plus suffisamment pour permettre à l'être une éclosion et une maturation. Il faut réapprendre à manger au sein des désordres de l'abondance. Il faut réapprendre à s'aimer soi-même et à aimer l'autre dans le vide illimité créé par l'écroulement des valeurs du christianisme. D'autant que des valeurs plus cachées continuent d'agir dans le même sens de répression, consensus moraux hérités des parents et de l'environnement qui ne disent plus leur nom. Le sexe reste tabou en pratique quand il ne l'est plus en théorie. Aujourd'hui encore, de nombreux exercices de développement personnel et de méditation se gardent bien de prononcer le mot sexe, comme si la vie spirituelle commençait à la ceinture avec le coeur.

Le problème sexuel de la société m'apparaît parfois comme une marmite qui entretiendrait une énorme pression. Tu fais partie de ceux qui soulèvent le couvercle et qui contribuent un peu à décompresser cette zone. Tu dis qu'il est possible à toute personne de redécouvrir la dignité, la noblesse joyeuse de son énergie, de vivre le sens de la verticalité, de l'élévation, de l'unité et de l'amour inconditionnel. Nous sommes déjà des centaines et des milliers à le dire sur la planète. Est-il possible que l'ensemble de la civilisation accède à ce niveau d'expérience et d'échange, à ce niveau de conscience ? Ce que tu dévoiles était hier réservé à quelques initiés. Tout ce que tu as revécu dans ta chair au cours de cette vie, tu le livres au grand jour et tu le rends accessible à ceux qui seraient animés du beau désir de rencontrer la

fleur de lotus au sommet de leur tête, la corne de la licorne et la sensation d'être relié qui définit le mot religieux. Pouvons-nous espérer que cette connaissance se généralise ?

La conscience collective n'a pas encore tiré la leçon des formulations de Freud et moins encore de Jung, même si elle semble en avoir intégré les principes. En te lisant je me disais que bien peu de gens se préoccupaient de gérer leur énergie et d'apprendre comment la respiration faisait la jonction entre le corps et l'esprit. Tant de gens ont des préoccupations et des joies artistiques et si peu consentent à considérer leur vie comme un art à part entière, à faire de leur corps un instrument affiné, à entrer dans la sensation, à apprivoiser, cultiver, raffiner la sexualité. C'est pourtant là que se situe le centre rayonnant de la joie de vivre.

Toi, tu l'as bien compris, tu ne gaspilles pas une miette de ce possible et j'espère que tu rencontres des êtres à ta mesure, des enfants cosmiques qui jouent avec toi dans le grand rire du oui. Tu les rencontres bien sûr et tu les aides à accoucher d'eux-mêmes en digne représentante de cette grande déesse-mère qui ressurgit après tant de millénaires d'engloutissement. Tu m'as écrit à la parution de la *Femme Solaire* et tu l'as bien compris, la femme solaire qui permettra à la civilisation d'intégrer les valeurs féminines ne peut être qu'une femme qui a pris conscience du pouvoir sacré de son sexe et qui rayonne à partir de ce feu qu'elle élève au niveau du cœur et de l'esprit.

L'exclusion qui a longtemps régné entre l'homme et la femme se vivant comme deux races distinctes prendra fin d'autant mieux qu'ils pourront partager une véritable intimité, développer sans honte leur sensibilité, jouer ensemble des accords qui révèlent le meilleur d'eux-mêmes. Cette vieille histoire qui parle du sexe de la femme comme d'une bête insatiable, dévoreuse d'énergie, et qui hante les inconscients masculins se dispersera dans un vécu où l'homme et la femme ont la même capacité de jouissance multiple à partir du moment où l'homme pratique la rétention d'énergie. Une autre vieille histoire divise les hommes et les femmes en profondeur, celle qui fait de la femme un être inférieur à l'homme. Même ceux qui aujourd'hui prônent l'égalité

gardent des traces inconscientes de cette conviction et sont manipulés par elle. Les femmes, elles-mêmes, ont intériorisé cette idée et se débattent avec elle pendant toute une partie de leur vie. La connaissance et la pratique de leur royauté sexuelle leur permet de manière décisive de se ressourcer dans une confiance différente. L'homme intérieur et la femme intérieure dessinent les lignes d'une civilisation androgyne, allègre et joyeuse.

Toi, tu sais cela, tu le sais de plus en plus à mesure que ta conscience intègre plus profondément ses messages de sagesse et les inscrit dans ta chair, dans l'infiniment petit des cellules, tu le sais pour toi et pour d'autres, beaucoup d'autres, à travers ce livre.

Paule Salomon





LA VOIE INTERIEURE

Pendant que vous faites l'amour, ou tout de suite après, vous êtes-vous jamais posé la question : *Le sexe peut-il être plus que cela ?* La plupart d'entre nous l'ont fait.

Vous êtes-vous jamais senti frustré pendant l'acte sexuel, parce que votre partenaire avait déjà « atterri » avant même que vous ayez pu « décoller » ?

Vous êtes-vous jamais senti sexuellement ennuyé dans une liaison durable et vous est-il arrivé de désirer revivre le début d'une passion, quand faire l'amour était si excitant ?

Avez-vous jamais désiré être touché au plus profond de votre être, même si vous aviez peur de vous ouvrir et d'être vulnérable ?

Avez-vous jamais ressenti un moment extatique en amour, et vous êtes-vous rendu compte plus tard que vous ne saviez pas y revenir ?

Si vous avez répondu oui à toutes ces questions, vous sentez intuitivement l'importance des expériences sexuelles culminantes - ces moments spéciaux, avant ou pendant l'orgasme, quand vous vous sentez transporté au-delà des limitations de vos problèmes et de vos préoccupations personnels. Soudain vous volez, vous vous sentez glorieusement vivant, rempli de lumière et de rire, un moment qui semble durer pour toujours, dans un espace qui vous remplit de

révérence. Ce sont ces expériences rares, intenses, souvent inattendues, qui réveillent des énergies nouvelles et créent l'intimité et la gratitude entre vous et votre partenaire.

Comme psychologue spécialisée dans la mise en valeur de la sexualité, j'ai travaillé avec des milliers de personnes de par le monde, qui sont venues à moi parce qu'elles attendaient plus de leur vie amoureuse. La plupart avaient déjà eu des expériences sexuelles sublimes, ou avaient perçu intuitivement qu'on pouvait les atteindre.



Jusqu'à maintenant, la plupart des êtres humains sont restés pratiquement dans l'ignorance de leur potentiel d'amour. Nous, les êtres humains, sommes capables de faire l'amour plus souvent et de manière plus sensuelle que tout autre animal, quoique nous soyons souvent déçus après l'acte sexuel. Pourquoi ? Parce que la plupart des gens sont comme des possesseurs d'un précieux violon Stradivarius, sur lequel ils n'ont jamais appris à jouer.

Jolan Chang, *The Tao of the Loving Couple*

Parce que nous savons que de tels moments sont possibles, chaque fois que nous commençons à faire l'amour, nous espérons secrètement que nous allons en jouir à nouveau. Nous gardons le souvenir d'un profond accomplissement et d'une étreinte joyeuse, où le plaisir vibrant du corps embrasse le délice du cœur, la rencontre des âmes, et la reconnaissance mutuelle des esprits proches.

On décrit souvent de tels moments comme « une sensation d'épanchement ». Quand vous vous relaxez dans cet épanchement, votre corps sait quoi faire, avant que votre esprit y pense. Vous oubliez tout, vous êtes totalement absorbé. Le temps semble s'immobiliser et en même temps passer très vite. Vos perceptions sont étendues. L'attouchement de la main de votre amant peut envoyer des ondes de délice jusqu'à vos orteils. Dans l'étreinte d'une personne aimée, vous vous

sentez refluer hors de vous et hors du temps. Naturellement, facilement, vous entrez dans un état de conscience relaxée, comparable à la méditation.

De tels moments culminants laissent des souvenirs inoubliables, et la plupart d'entre nous aspirent à retrouver de nouveau cette sensation extatique de flottement. Toutefois, généralement nous n'en sommes pas capables, parce que nous manquons du contexte culturel dans lequel la comprendre, et de talents personnels pour la cultiver.

Ma première expérience de culmination sexuelle a eu lieu à Paris, ma ville natale, quand j'avais 18 ans, et cela m'a motivée pour des études et des enseignements que j'ai poursuivis depuis lors. A cette époque, j'étais très amoureuse d'un jeune artiste américain appelé Robert. Il était à l'image des mâles américains : de grande taille, fort, beau et plus que capable de me couper les jambes. Nous faisons l'amour de manière brute, primaire et déchaînée, comme dans mes rêves d'adolescente sur la façon dont un « vrai homme » devait se comporter avec une femme. J'étudiais toutefois le yoga à cette époque, et j'avais commencé à ressentir quelques dimensions subtiles - tranquilles, méditatives, sereines - et bientôt j'ai commencé à m'interroger sur ce qui arriverait si j'intégrais ces états dans ma vie sexuelle.

J'ai parlé de mes sentiments un soir, pendant que nous faisons l'amour. Nous le faisons à notre façon énergique habituelle, quand j'ai dit : « Robert, s'il te plaît, calme-toi; essayons quelque chose de nouveau ». Nous avons arrêté et nous nous sommes relaxés, restant enlacés; Robert était encore en moi. J'étais couchée sur lui. Je me suis sentie excitée, parce que j'avais commencé quelque chose de nouveau qui lui ôtait l'initiative. Il y avait une subtile inversion des rôles, et je l'ai senti adopter une attitude plus féminine, plus réceptive. Nous sommes restés ainsi pendant de longues minutes, nous relaxant, tout en ressentant l'excitation dans nos corps. J'ai bientôt senti une espèce d'énergie chaude, rayonnante, commencer à se diffuser dans toute ma zone pelvienne.

Nous voulions maintenir la stimulation sexuelle; aussi quand l'excitation déclina, nous sommes revenus à notre style habituel. Puis, juste avant le moment de la détente orgasmique, nous nous sommes arrêtés, nous nous sommes relaxés et nous sommes restés à nouveau immobiles. Nous avons répété plusieurs fois ce procédé et quelque chose de totalement inattendu est arrivé. Nous eûmes soudain l'impression de flotter dans un espace infini rempli de chaleur et de lumière. Les frontières entre nos corps avaient disparu et, avec elles, la distinction homme - femme. Nous étions un. L'expérience était intemporelle et nous avions l'impression de pouvoir rester ainsi pour toujours. On n'avait pas besoin d'avoir un orgasme. On n'avait même plus besoin de « faire l'amour ». Il n'y avait rien à faire, rien à accomplir. Nous étions en extase.

Après cette extraordinaire expérience, j'ai essayé de nombreuses fois de revivre l'extase en faisant l'amour, mais sans succès. Robert l'a vite oubliée, mais j'ai commencé à penser que l'orgasme génital habituel n'était pas le seul état désirable auquel l'acte sexuel pouvait conduire. Comme bien d'autres, j'ai ressenti la frustration d'aimer. J'ai su que le plaisir du sexe routinier ou frivole n'était pas le plaisir ultime, mais seulement un commencement. Comment cela pourrait-il être si pendant l'acte sexuel on pouvait recréer, d'une manière conséquente, les conditions qui conduisent à la béatitude ? J'ai décidé de rechercher les voies qui cultivent les états extatiques provoqués par l'expérience sexuelle.



La sexualité n'est pas un loisir ou une activité à mi-temps. C'est une façon d'être.

Alexander Lowen, *Love and Orgasm*

Pendant les quinze années qui ont suivi, j'ai exploré les grandes traditions de la sexualité extatique. Ce que j'ai découvert et développé est une voie unique vers l'extase sexuelle, que j'ai appelée « Sexualité Sacrée ». C'est cette voie que j'enseigne dans ce livre. Cette pratique complète s'est constituée peu à peu par mon étude des différentes

pratiques sexuelles traditionnelles et innovatrices de l'Orient et de l'Occident, sur trois continents. Loin d'être complexe et ésotérique, la Sexualité Sacrée est un processus simple, progressif, accessible à toutes les personnes qui désirent trouver un chemin facile et conscient pour ramener l'esprit au sexe, pour honorer l'union sexuelle comme un pont entre le corps et l'âme.

La Sexualité Sacrée donne une nouvelle dimension à l'expérience de l'orgasme : ici, l'orgasme génital n'est qu'un début qui vous incite à continuer d'explorer, pour aboutir à une communion extatique de corps-à-corps et d'âme-à-âme. C'est une expérience de tout le corps, de tout l'être. La voie de la Sexualité Sacrée aide le corps à se libérer de ses tensions, le coeur à être confiant et ouvert, et l'esprit à développer des aptitudes psychiques, telles que la visualisation, l'imagination et la méditation. Quand cette intégration s'est faite, vous êtes prêt pour une expérience sexuelle nouvelle, qualitativement plus élevée, dans laquelle le plaisir physique devient un délice du coeur et une extase de l'esprit.

Le cours d'extase sexuelle que j'ai développé vous enseigne comment contenir la charge énergétique suscitée par l'excitation érotique, normalement concentrée dans les organes sexuels, et vous indique comment la diriger à travers le corps, en utilisant des canaux subtils, comparables aux méridiens de l'acupuncture. Quand l'énergie atteint le coeur et la tête, tout un ensemble d'expériences devient possible. L'orgasme est ressenti comme extase, le plaisir inonde chaque pore de la peau, votre coeur danse avec délice, vous ressentez contentement et paix, et votre énergie s'étend au-delà des frontières de votre corps.

Cette expérience n'est pas, comme on pourrait le croire, hors d'atteinte des êtres humains ordinaires. L'extase est un état aussi naturel que le sommeil ou la respiration. C'est notre droit de naissance. Enfants, nous naissons extatiques. Le monde est un lieu de merveilles. Nous ne sommes pas séparés des choses, mais intuitivement et profondément reliés à ce qui nous entoure. En grandissant, nous perdons ce sentiment d'unité, en nous adaptant aux cultures qui nous entourent, et nous nous séparons de la plénitude de la vie. D'après R.D. Laing,

psychiatre qui a accordé beaucoup d'attention à l'état extatique : « Pour s'adapter à ce monde, l'enfant renonce à son extase ». Nous oublions, tout bonnement.



L'extase prométhéenne apparaît comme une idée divine, qui détruit limites et blocages et fournit des solutions complètement inattendues. L'individu est inondé par une lumière d'une beauté surnaturelle et ressent un état d'épiphanie divine. Il ou elle ressent un sentiment profond de libération émotionnelle, spirituelle et intellectuelle et parvient aux royaumes extraordinaires de l'inspiration cosmique et de la perspicacité.

Stanislav Grof, *Beyond the Brain*

En mettant l'extase en valeur, la Sexualité Sacrée s'éloigne de la prétendue révolution sexuelle des années soixante, axée sur l'accès à la sexualité, rébellion contre l'attitude puritaine qui l'interdisait hors du mariage. La sexualité a été alors librement explorée pour elle-même, beaucoup des personnes se sont senties mieux, en ayant des relations sexuelles avec plus de partenaires, et de façons plus variées. Des milliers de livres et d'articles nous ont conseillé d'avoir des orgasmes plus intenses, de les multiplier, de les coordonner avec nos partenaires et de les développer.

Pour beaucoup de gens ces buts étaient atteints, mais, ainsi que des psychologues, des sociologues et d'autres l'ont montré, cet accès à l'orgasme n'a pas apporté une satisfaction durable, physique ou émotionnelle. D'une certaine manière, « avoir » du sexe, comme on « a » d'autres choses, semble limitatif. Utiliser le sexe pour le soulagement, le divertissement ou pour se rassurer sur son pouvoir d'attraction, fait appel à des besoins de l'ego, mais détourne l'attention de notre potentiel sexuel réel.

Aujourd'hui, la solution n'est plus l'accès à la sexualité, mais sa transformation : ce n'est plus un plaisir transitoire qui est une fin en

soi, mais une redécouverte de notre moi extatique par l'amour. Nous avons besoin de ramener l'esprit - l'incitation à manifester notre potentiel le plus élevé - à la sexualité. Nous pouvons découvrir la béatitude sexuelle, non pas en séparant la sexualité des autres buts élevés, et en la traitant seulement comme une distraction, mais en cultivant l'art de l'extase sexuelle pour atteindre des états plus élevés de conscience et, de cette manière, approfondir notre intimité avec ceux que nous aimons.

Pour présenter la Sexualité Sacrée de ce point de vue, laissez-moi vous confier une partie de ma quête personnelle d'une approche cohérente de l'extase sexuelle.

A l'époque de mon amour parisien avec Robert, je préparais une maîtrise de psychologie et de philosophie à la Sorbonne. J'ai vite compris que je n'allais pas trouver les réponses que je cherchais dans les coins sombres des salles de lecture de la Sorbonne. La connaissance que l'on proposait était bien trop théorique et abstraite. Je voulais des réponses que je puisse goûter et ressentir intimement. Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai été heureuse de découvrir des méthodes plus concrètes de compréhension de soi parmi les diverses thérapies corporelles et groupes de développement de soi. J'ai été à Londres, à New York et en Californie, j'ai travaillé avec les meilleurs spécialistes dans chaque domaine. Parce que l'extase ressentie avec Robert ressemblait à l'état de méditation que j'avais connu dans le yoga, j'ai passé également trois ans à étudier le yoga intégral avec Swami Satchitananda.

En 1974 j'ai rencontré le mystique sud-américain Oscar Ichazo et j'ai adhéré à l'école spirituelle qu'il avait fondée, l'Institut Arica de New York, qui mêlait les arts martiaux, le Soufisme, les enseignements de Gurdjieff, et d'autres traditions spirituelles. Ainsi j'ai commencé à comprendre les principes fondamentaux qui régissent le fonctionnement de l'énergie dans le corps humain, et j'ai appris comment activer les centres énergétiques spécifiques en employant la lumière, la couleur, le chant des sons sacrés et l'impact visuel des symboles et des images.

Pendant cette période j'ai découvert le Tantrisme, une ancienne science orientale d'illumination spirituelle. J'ai été immédiatement intriguée parce que, à la différence des approches les plus mystiques, le Tantrisme voit la sexualité comme une entrée vers l'extase et la lumière. Le Tantrisme est né en Inde vers l'an 5000 av. J.C., avec le culte du dieu hindou Shiva et de sa compagne, la déesse Shakti. Shiva était adoré en tant qu'incarnation de la conscience pure dans son état le plus extatique, et Shakti comme incarnation de l'énergie pure. Les Hindous croyaient que par l'union sexuelle et spirituelle avec Shiva, Shakti avait donné forme à son esprit et avait créé l'univers. Le Tantrisme voit la création du monde comme un acte d'amour. La danse joyeuse de Shiva et Shakti est reflétée dans tous les êtres vivants et se manifeste en tant que plaisir, beauté et bonheur. Dans le Tantrisme, cela est de nature divine, la racine de tout ce qui existe.



Le schisme qui a eu lieu en Occident entre l'esprit et la matière, entre le transcendant et le séculaire, entre l'homme et la femme, entre le corps et l'esprit, est guéri dans le Tantrisme, car celui-ci réunit les fragments polarisés apparemment incompatibles, opposés, en un tout cohérent, car l'entier est une de ses voies et de ses buts.

Azul, Shiva Nataraj

Le Tantrisme a d'abord été une rébellion contre le code moralisateur, répressif, de la religion officielle et les pratiques ascétiques des Brahmanes - le clergé hindou - particulièrement contre la croyance généralement répandue selon laquelle la sexualité doit être niée pour atteindre la lumière. *Tantra* signifie « tissage », dans le sens d'unification des nombreux aspects du moi, souvent contradictoires, en un tout harmonieux. *Tantrisme* signifie également « expansion », dans le sens que si nos énergies sont comprises et unifiées, nous pouvons nous développer dans la joie. Approche rebelle et anti-conformiste qui a

toujours défié les tabous et les systèmes de croyance, le Tantrisme s'est ramifié et a influencé non seulement la tradition hindoue, mais également les traditions taoïste et bouddhiste. Le Tantrisme a influencé l'histoire des religions occidentales avec le culte extatique du dieu grec Dionysos vers l'an 2000 av. J.C.

Les grands mystiques de la tradition tantrique ont scandalisé la société bien-pensante et ont été souvent condamnés et persécutés. Le style de leur enseignement est caractérisé par ce que la tradition tantrique tibétaine appelle « sagesse folle » : le maître utilise des histoires paradoxales, des questions apparemment absurdes, et des comportements inattendus pour tourmenter, secouer, effrayer et provo-

L'expérience ou le comportement des chamans, yogis indiens et sadhus, ou des chercheurs spirituels d'autres cultures, seraient plus qu'assez pour un diagnostic de psychose, suivant les normes psychiatriques occidentales. Réciproquement, les ambitions insatiables, les conduites compensatrices irrationnelles, l'obsession de la technologie, la course moderne à l'armement, les guerres meurtrières, ou les révolutions et les émeutes qui passent pour normales dans l'Occident seraient vues comme des symptômes d'une démence absolue, par un sage oriental.

Stanislav Grof, *Beyond the Brain*



quer les gens afin qu'ils abandonnent les attitudes conventionnelles et embrassent la vie dans son ensemble, sans rendre incompatibles le sacré et le profane, le spirituel et le sexuel.

Un des mystiques tantriques les plus extraordinaires a été Saraha, qui vivait en Inde autour du IXe siècle. Respecté pendant sa vie comme un grand érudit et philosophe, il a choqué tout le monde, ainsi que la légende le raconte, en devenant le conjoint d'une enseignante tantrique

éclairée. Ils ont vécu ensemble dans un cimetière, dansant et chantant avec un telle extase contagieuse que tous ceux qui arrivaient tristement pour enterrer les morts étaient ravis et illuminés. On dit que par lui, le roi et la reine du pays ont été éclairés, et tout le royaume connut ainsi une période de grande joie et de paix.

Parmi d'autres héros de la tradition tantrique citons les maîtres légendaires Marpa et Milarepa, qui vivaient au Tibet autour du Xe siècle, Drukpa Kinley, né au Tibet autour de 1455, et Yeshe Tsoguel, une femme éclairée appelée pendant sa vie la Danseuse du Ciel et le Bouddha Féminin. Elle était la compagne du Bouddha Padmasambhava dans le Tibet du VIIIe siècle.

J'ai été fascinée par les histoires des manuscrits tantriques. Je voulais trouver des professeurs qui personnifiaient l'esprit tantrique et vivaient selon lui. Pendant quelques années j'ai continué à examiner bien des disciplines spirituelles. Tout en voyageant et en étudiant, j'ai assimilé plusieurs méthodes de développement de soi et j'ai trouvé que j'avais un don naturel pour en tirer les vérités essentielles et les tisser ensemble en un cours pratique dont pourraient bénéficier les autres. En 1973 j'ai commencé à faire des séminaires en Europe et aux Etats Unis, portant sur l'intégration de l'équilibre physique, mental et émotionnel.

J'ai continué à voyager en Asie, en Europe et aux Etats Unis, comme anthropologue recherchant les signes d'une culture oubliée dans laquelle sexualité et spiritualité sont compatibles. J'ai rencontré des professeurs extraordinaires, chamans, mystiques et saints - hommes et femmes. J'ai eu la chance d'être dirigée personnellement par certains d'entre eux en Europe, aux Etats Unis, et en Inde. Au cours de ces formations intensives, j'ai appris comment intégrer la sexualité, l'amour et la méditation. Pendant ce temps, j'ai eu des expériences profondes qui m'ont révélé comment la méditation peut devenir véritablement extatique, comparable à un orgasme hors du contexte sexuel.

Peu à peu, j'ai intégré beaucoup de ce que j'avais appris par le biais de mes propres séminaires, tenus en Europe et en Californie. En dehors de ces séminaires j'ai créé un stage annuel appelé *Formation à l'Amour*

et à l'Extase, pour guider pas à pas les gens vers l'extase sexuelle, les aider à intégrer le point de vue tantrique dans leur vie quotidienne. La formation consiste en une série de trois fois dix jours de séminaire répartis sur une année, pendant lesquels les participants se rencontrent en groupe pour apprendre différents exercices qui peuvent guérir leur sexualité et amener la joie dans leur vie. Entre les séminaires, ils pratiquent ce qu'ils ont appris et se préparent au cycle suivant. Pour de nombreuses personnes, dans beaucoup de pays, cette formation a ouvert la porte à une expérience directe et personnelle de l'extase en amour. Ce livre présente les exercices que j'enseigne dans le cours d'une année.

Permettez-moi de vous expliquer maintenant ce que je veux dire dans ce livre en parlant du Tantrisme. Comme la science du Tantrisme a été développée des milliers d'années auparavant, elle offre des méthodes qui étaient adaptées à la culture de cette époque. Ayant été formée à un certain niveau par des méthodes tantriques classiques et ayant étudié les écrits tantriques, je sens que beaucoup de ces techniques ne sont pas applicables aux besoins d'une personne contemporaine. Par exemple, je ne vois pas la nécessité de répéter les longs mantras sanskrits, l'usage prolongé des postures de méditation inconfortables, la construction de mandalas complexes ou la stricte ritualisation de l'acte sexuel. En étudiant les traditions, j'ai compris qu'ils ne sont pas seulement incroyablement complexes, mais aussi souvent contradictoires; ils offrent une jungle d'enseignements conflictuels dans lesquels un Occidental serait rapidement perdu sans espoir.

Donc, tout en conservant le but tantrique de l'extase sexuelle, j'ai développé de nouvelles approches pour rendre cette expérience accessible aux gens d'aujourd'hui. La Sexualité Sacrée s'étend aux disciplines de la sexologie et de la psychologie humaniste et transpersonnelle, pour donner aux amants occidentaux l'expérience de l'extase sexuelle enseignée par le Tantrisme, en utilisant des moyens nouveaux et contemporains. Ce qui rend cette formation si puissante en tant que système ce n'est pas la technique, mais les effets combinés, synergétiques, de ces différentes méthodes. La formation réveille des émotions

positives élevées, la vitalité et la force cachée du cerveau, lui permettant d'accéder à des états extatiques et de les intégrer dans l'expérience sexuelle.

Les méthodes que je vous propose ne sont pas, cependant, l'héritage d'une tradition tantrique spécifique, d'une école ou d'un corpus. Ce sont des approches que j'ai développées à travers une expérience directe plutôt qu'à travers l'érudition, et par l'enseignement plutôt que par la lecture et la discussion. Je n'ai pas appris le Tantrisme à l'université, parce que *l'expérience* du Tantrisme ne peut y être trouvée. C'est pour cette raison que j'ai choisi d'appeler ma formation Sexualité Sacrée, et non pas Tantrisme. La formation offerte par ce livre ne dépend pas de l'adoption d'une croyance religieuse particulière, comme l'hindouisme, le yoga ou le bouddhisme. Elle est compatible avec toutes les images du monde qui comportent une réponse positive à l'expérience sexuelle.

Vous aurez la possibilité de découvrir dans ce livre de nombreuses méthodes que les gens de tout âge, des adolescents aux sexagénaires, ont pratiquées avec succès. Suivant mon expérience d'enseignante, tous ceux qui les ont apprises peuvent ressentir la nature profondément curative de l'extase. J'ai vu des expériences extatiques - spécialement quand elles sont liées à la sexualité - soulager et remédier à la jalousie coercitive, à une estime de soi basse, au stress, aux mariages battant de l'aile, à la timidité, à la dépendance médicamenteuse et même à la boulimie. J'ai vu également des rapports devenus ennuyeux - non seulement pour le sexe - se changer soudain en un amour entièrement nouveau, avec une communication ouverte, de coeur à coeur, une intimité sexuelle renouvelée, et une liaison spirituelle fondamentale qui a donné à leur vie commune un nouveau sens et un accomplissement.

L'extase réussit. Même si elle n'a pas été utilisée pendant longtemps. Le temps est venu de la redécouvrir. Un moment d'extase peut transformer votre vie.



COMMENT UTILISER CE LIVRE

L'esquisse suivante, chapitre par chapitre, vous donnera une idée de la formation offerte par ce livre.

La Sexualité Sacrée et le point de vue tantrique

Dans le premier chapitre je vous invite à réexaminer vos idées et vos suppositions sur la sexualité, à mettre en doute les attitudes toutes faites et les mythes avec lesquels notre culture a entouré ce sujet tabou. En plus, je vous propose un nouveau point de vue, qui offre une solution viable à la culpabilité sexuelle et aux limitations que perpétuent ces mythes. Le chapitre 1 crée le contexte et la compréhension qui sont essentiels pour tirer le bénéfice maximum des exercices suivants.

Réveiller votre Amant Intérieur

La formation à l'art de l'extase sexuelle commence ici. Le chapitre 2 met en évidence que l'amour commence à la maison - avec vous-même. Plus vous apprenez à vous apprécier vous-même, plus vous comprenez que c'est vous, et non votre partenaire, qui êtes la source

de votre propre orgasme. Grâce à un exercice que j'ai appelé le Réveil de votre Amant Intérieur, vous vous découvrirez en tant que personne digne d'être aimée et vous vous ouvrirez à de nouvelles sensations de relaxation, d'acceptation et d'estime de soi. Vous apprendrez également une technique respiratoire simple qui augmente la clarté mentale et une Salutation du Coeur qui vous honore, vous et votre partenaire. Cette salutation est utilisée pour marquer le début et la fin de chaque exercice présenté dans ce livre.

S'ouvrir à la Confiance

Pour vous sentir protégé et soutenu dans votre tentative de transformer votre sexualité, vous avez besoin de créer un Espace Sacré, et le chapitre 3 vous montre comment le faire. Une fois que vous avez installé ce sanctuaire, vous commencez à amorcer la communication entre vous et votre partenaire, vous établissez une confiance mutuelle, vous avancez malgré les résistances, vous partagez les attentes, les peurs, les besoins et les fantaisies, vous vous rappelez d'anciennes expériences sexuelles pour découvrir quels éléments peuvent aider à recréer aujourd'hui ces sensations.

Savoir-faire pour augmenter l'intimité

Dans un esprit de badinage et d'ingénuité théâtrale, vous découvrirez au chapitre 4 comment abolir ennui ou routine entre vous et votre partenaire, comment favoriser votre intimité et votre bonne volonté pour explorer ensemble la Sexualité Sacrée. Le Rituel de Éveil des Sens fournit une méthode charmante pour initier un partenaire réticent à la Sexualité Sacrée. Ensuite, vous apprenez à visualiser votre potentiel le plus élevé et à l'exprimer à travers la Danse des Dieux. Votre sentiment d'intimité et votre respect pour votre partenaire deviennent plus profonds dans l'exercice de la Contemplation de l'Ame, une façon d'accorder vos coeurs et esprits au-delà des limites de la personnalité.

Honorer le Corps Extatique

Ensuite, dans le chapitre 5, vous préparez votre corps pour l'extase, réveillant votre sensualité et votre sentiment de respect par la Cérémonie de Reconnaissance du Corps. Ceci conduit naturellement vers un exercice joyeux appelé l'Art du Toucher Erotique, qui augmente votre capacité à donner et à recevoir le plaisir. Vous apprendrez des exercices pour entraîner votre corps à produire et à maintenir une charge énergétique élevée, en vous concentrant sur la relaxation et en ouvrant la région pelvienne. Finalement, vous apprendrez une position de méditation, importante dans les exercices avancés de l'acte sexuel présentés dans les chapitres suivants.

Ouvrir la Flûte Intérieure

Dans le chapitre 6 vous développerez des moyens spécifiques pour favoriser l'excitation sexuelle et la canaliser de la région génitale vers les autres parties du corps. Vous apprendrez comment ouvrir la Flûte Intérieure, le canal secret qui relie tous les centres énergétiques entre votre centre sexuel et votre cerveau. En utilisant ce canal, vous commencerez à apprendre comment transformer l'énergie sexuelle, d'une sensation génitale, localisée, en un orgasme durable, étendu à tout le corps.

Les Rituels du Plaisir pour soi-même

A cette étape de la formation, au chapitre 7, vous vous servirez de tout votre savoir-faire nouvellement acquis dans le contexte sexuel du plaisir pour soi-même. Vous apprendrez à vous rendre compte de ce qui vous plaît sexuellement et de la façon dont votre corps répond à la stimulation. Vous progresserez vers votre propre plaisir avec un partenaire, apprenant comment montrer le plaisir, comment vous donner mutuellement du plaisir, au-delà des sentiments de culpabilité et de honte, vers la jouissance du réveil érotique.

Harmoniser votre Homme Intérieur et votre Femme Intérieure

Le chapitre 8 concerne l'amour et les rapports sexuels. Chaque partenaire apprendra comment intégrer le côté féminin, réceptif - la Femme Intérieure - au côté actif, dynamique - l'Homme Intérieur de votre nature. Pendant ce processus vous explorerez des façons d'échapper au « piège du genre » qui vous identifie exclusivement comme masculin ou féminin. Vous verrez comment jouer différents rôles - masculin et féminin, actif et passif, donneur et receveur - pour établir des rapports équilibrés. Les exercices présentés sous la forme de jeux vous feront développer un esprit d'aventure, une spontanéité et une créativité érotique dans votre vie amoureuse.

Réveiller la Réaction Extatique

Quand l'énergie de vos deux corps aura été accordée et que vos rapports avec votre partenaire seront devenus harmonieux, vous serez prêts à accueillir l'extase. Au chapitre 9 vous apprendrez des techniques de la Dynamique de Vibration, qui transforment votre corps en un ruisseau d'énergie vibrante. D'abord, dans un contexte non-sexuel, vous apprendrez à accueillir divers types de vibrations en différentes parties de votre corps; elles permettront de transformer les tensions qui s'y sont formées en des sensations hautement plaisantes. En restant relaxé dans un état de grande excitation, vous permettrez à l'énergie orgasmique de traverser sans interruption votre corps. Vous pratiquerez ensuite la même méthode dans une union sexuelle avec votre partenaire.

Prolonger l'Orgasme

Dans le chapitre 10 vous apprendrez comment guérir les organes sexuels des anciens traumatismes émotionnels et physiques, et comment augmenter les sensations de plaisir dans vos organes génitaux. Vous détruirez de vieux tabous : vous libérerez par un massage profond

vosre bassin et vos organes sexuels de l'empreinte hésitante des anciennes expériences qui les émoussaient et vous empêchaient de jouir vraiment de leurs possibilités de plaisir. Ainsi vous rendrez la vie aux organes génitaux et ressentirez la joie d'un acte sexuel sans inhibitions.

De l'Orgasme à l'Extase

Quand vous aurez pleinement joui de votre sexualité génitale, vous serez prêt à apprendre comment canaliser l'énergie orgasmique de la Flûte Intérieure vers le cerveau, où elle sera perçue comme extase. Le chapitre 11 vous apprend la beauté du changement de l'orgasme explosif de la détente sexuelle à l'orgasme implosif de l'expansion interne. Vous vous rendrez compte que ce genre d'orgasme peut durer des heures et être développé au-delà des frontières du corps en une expérience extatique et méditative.

Chevaucher la Vague de Béatitude

Là se trouve l'idée de Kabir : comme la rivière va dans l'océan, ce qui est en moi va en toi.

Robert Bly, *The Kabir Book*



Ayant étudié les étapes préliminaires, vous êtes prêt, au chapitre 12, à approcher la Sexualité Sacrée à son plus haut niveau : Chevaucher la Vague de Béatitude, l'art ultime de l'extase sexuelle. C'est une façon subtile et intériorisée de faire l'amour, qui fait circuler l'énergie de l'excitation à travers la Flûte Intérieure en accord avec votre partenaire, créant ainsi un cycle infini et extatique d'énergie orgasmique. Grâce à une

position spéciale de l'union sexuelle, vous créez un état de béatitude qui vous emporte, au-delà de la technique, dans une pure extase.

Vous vous étonnez peut-être qu'il faille donner autant de temps aux préparatifs de l'acte sexuel, avant d'arriver à la dimension sexuelle elle-même. La tradition tantrique de l'extase sexuelle met l'accent sur l'importance de la préparation afin que, par la suite, vous vous sentiez entier, unifié et guéri. Vous serez alors prêt à intégrer ce savoir-faire dans votre acte sexuel et le transformer en une grande célébration.



COMMENT ABORDER LA PRATIQUE

Pour comprendre l'esprit des exercices que vous allez découvrir dans les pages suivantes, je vous invite à imaginer que ce livre est la carte d'un jardin enchanté, et que vous êtes un promeneur ayant tout son temps pour profiter des fleurs qu'il rencontrera. Avant que vous ne commenciez réellement la formation à la Sexualité Sacrée, je vous suggère de faire comme les voyageurs planifiant leur expédition, lire le livre une fois du début à la fin, pour comprendre ainsi le territoire que vous allez visiter et apprendre le langage spécial qui est parlé dans ce charmant jardin.

Pour un voyageur qui désire se rappeler pleinement ses expériences, un journal est un compagnon de voyage inestimable. Prenez un beau cahier, relié dans des couleurs et des matériaux attractifs, sensuels, dans lequel vous pourrez marquer vos observations, décrire vos expériences, prendre des notes sur les choses qui vous intéresseront le plus, ou même composer des poèmes érotiques et coller les photographies qui illustreront ou symboliseront les perceptions étendues que vous aurez ressenties pendant votre formation.

Par exemple, vous pouvez commencer votre « Journal Extatique » en divisant les pages par une ligne verticale. Du côté gauche, en haut de la page, écrivez la question suivante : « Qu'est-ce que je veux

changer dans ma vie amoureuse et dans ma sexualité ? » Puis, en-dessous, faites la liste de chaque aspect qui a besoin d'être changé. Quand vous aurez fini, relisez le livre et, du côté droit, faites la liste des exercices et pratiques de ce livre qui s'adaptent à ce que vous voulez obtenir et soutiennent votre désir de transformation.

Par exemple :

- | | | |
|------|---|---|
| □• | 1. Je veux que mon partenaire suive avec moi cette formation à la Sexualité Sacrée | Seuls, puis ensemble, nous allons essayer le Réveil de l'Amant Intérieur au chapitre 2 et nous offrir le Rituel de l'Éveil des Sens au chapitre 4 |
| □•• | 2. Je veux parler plus clairement de ce que je ressens et de ce dont j'ai besoin dans ma vie sexuelle | Seuls, puis ensemble, effectuons la séquence du Dépassement des Résistances au chapitre 3 |
| □••• | 3. Je veux avoir plus d'initiative dans ma sensualité et ma façon de faire l'amour | Nous réaliserons ensemble la Danse des Dieux au chapitre 4, la Cérémonie de la Reconnaissance du Corps au chapitre 5, et les Rituels du Plaisir pour soi-même au chapitre 7 |

Quand vous aurez rempli votre liste, vous verrez que le livre répondra à vos désirs les plus importants sur l'élévation sexuelle. Ecrire vos désirs et trouver où ils s'adaptent au texte vous aidera à poser les bases de la confiance et de l'excitation qui vous motivera pour votre formation à l'Extase sexuelle.

De plus, vous ne devez pas craindre que cette formation vous oblige à renoncer à quelque aspect de votre vie sexuelle. Elle vous offre plutôt, par de nouvelles approches, un complément à tout ce dont vous jouissez maintenant. Pour apprécier si la nouvelle approche vous est bénéfique, à vous et à votre partenaire, vous pouvez l'utiliser plus souvent. On ne peut échouer. Vous y arriverez à votre façon, à votre propre rythme, en respectant votre propre expérience.

En dernier lieu, on apprend des techniques seulement pour les dépasser et se relaxer dans l'acceptation de soi intérieure. La Sexualité Sacrée ne s'atteint pas par l'effort ou la conquête, mais par la connaissance que vous avez déjà des moyens nécessaires pour créer le plaisir et la joie. Vous pouvez commencer tout de suite, du point où vous en êtes.

Suivre pas à pas la formation

Bien que vous ayez des exercices spécifiques qui sont proposés et qui peuvent vous motiver à continuer la formation, il est très important de suivre l'ordre dans lequel ils sont présentés, pas à pas, chapitre par chapitre. Si vous avez participé à d'autres programmes de développement de soi, vous trouverez certaines exercices familiers et simples à aborder. C'est un signe positif pour vous, parce qu'il signifie que ces exercices seront plus faciles à assimiler; toutefois, n'en sautez aucun, parce que chacun prépare au suivant, et leurs effets sont cumulatifs. L'arrangement séquentiel est fait d'une manière qui augmente au plus haut degré vos chances de structurer votre énergie sexuelle et de ressentir l'extase.

Vous pouvez également être tenté de modifier les exercices présentés dans ce livre pour les mélanger à votre façon. Ces techniques sont très puissantes et, dans le passé, ont souvent été gardées secrètes, parce qu'elles étaient considérées comme trop intenses pour que les gens les essayent sans la direction formelle d'un maître. Accordez-leur le respect qui leur est dû, et n'essayez pas de créer une formation différente avant d'avoir achevé celle-ci.

Pour déterminer vos progrès, rappelez-vous que le premier pas est la pratique, le deuxième est la jouissance, et le troisième l'intégration. Quand vous vous rendez compte que vous ressentez, après l'effort et la concentration de la pratique, une jouissance sans mélange - quand vous chevauchez la crête d'énergie que l'exercice a suscitée - vous saurez que cet exercice a été profitable. Ne vous sentez pas découragé si tel exercice semble d'abord difficile. Comme le passager d'un avion qui décolle par une matinée brumeuse, vous ne pouvez rien voir tant que vous n'avez pas atteint une certaine altitude. Puis, brusquement, on traverse les nuages et le ciel bleu apparaît, le soleil luit. Vous pouvez intégrer la méthode que vous avez apprise à votre façon de faire l'amour. Quand vous sentez que vous avez atteint cette étape, passez à l'exercice suivant.

Quand vous aurez achevé tout le cours, vous pourrez utiliser le livre comme un coffre au trésor, choisissant la méthode dont vous aurez besoin dans une situation donnée. Par exemple, si vous vous êtes disputé avec votre bien-aimé, vous pouvez utiliser les moyens mentionnés au chapitre 3 ou 8 pour vous aider à résoudre le problème. Si vous voulez renforcer davantage votre sensibilité dans l'acte sexuel, vous pouvez répéter les exercices mentionnés au chapitre 10, et ainsi de suite.

Apprendre les instructions

Les instructions détaillées sont données pour chaque étape. Suivez-les soigneusement. D'abord, quand un exercice ne vous est pas familier, vous aurez besoin de suivre pas à pas les fils conducteurs. Il

y a plusieurs façons pour ce faire. Si vous êtes seul, vous pouvez enregistrer les instructions sur une cassette et pratiquer en écoutant votre propre voix - une façon merveilleusement efficace et persuasive de procéder. Si vous avez un partenaire, vous pouvez vous guider mutuellement, l'un lisant et l'autre pratiquant. Puis, quand l'exercice vous deviendra plus familier, vous arriverez à réduire les instructions à un résumé, ou peut-être même à une série d'images mentales qui évitent les mots.

Vous pouvez comparer l'art d'assimiler les instructions au suivi d'une recette de cuisine. Initialement le cuisinier peut répéter à haute voix chaque étape : « D'abord, je dois peler les pommes de terre, puis les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les écraser en purée ». En arrivant à connaître la recette par coeur, il peut simplement dire « peler, bouillir, écraser ». Finalement, il ne dira plus rien du tout, même pas pour lui-même, mais gardera une image mentale des pommes de terre pelées, bouillies et écrasées. Le même type de processus se développera quand vous répéterez les exercices et les mémoriserez.

La Pratique

Dans ce livre vous devrez ignorer les vieilles habitudes et en assimiler beaucoup de nouvelles, donc ne vous pressez pas. Soyez patient avec le matériel et avec vous-même. Vous ne serez pas capable de compléter la formation en un week-end ou même en une semaine. Quand je travaille intensément avec un groupe, la Formation à l'Amour et à l'Extase prend 30 jours. Travailler individuellement ou avec un partenaire à votre propre rythme prendra plus de temps.

Ce livre contient environ 50 exercices qui durent entre 15 minutes et 90 minutes, donc un total d'environ 75 heures. Vous aurez besoin de réorganiser votre vie quotidienne, en réservant du temps pour pratiquer, où vous pourrez vous concentrer sur votre bien-être et votre jouissance. Par exemple, vous pouvez décider de consacrer une soirée

par semaine à la Sexualité Sacrée, en commençant à 18 heures, afin d'avoir suffisamment de temps pour les préliminaires. Maintenez ce rendez-vous, même si vous êtes la seule personne concernée. Eventuellement, vous pouvez réserver un week-end par mois.

Au commencement de chaque séance, créez une vision claire de ce que vous voulez accomplir et des stratégies que vous emploierez pour favoriser l'établissement d'une atmosphère de célébration et d'intimité - avec vous-même et avec votre partenaire. Remplissez la soirée d'attente et d'excitation, comme si vous étiez en train de réinventer votre lune de miel. Vous pouvez pratiquer chez vous ou ailleurs. La qualité de l'environnement compte plus que le lieu.

La formation vous offre la possibilité d'avancer doucement, tout en prenant du bon temps. Elle vous conduit par des étapes qui revitaliseront votre corps, développeront votre respiration, et aiguïseront votre imagination d'une façon sexuellement créatrice et nourrissante. Prenez le temps de lire chaque chapitre avant de commencer. Puis, à votre propre rythme, jouissez de chaque exercice pour lui-même, comme vous jouiriez de chaque bouchée pendant un repas de gourmet.

Soyez déterminé. A moins que vous ne vous consacriez de tout coeur aux exercices de ce livre, tout restera théorique. Selon mon expérience, la meilleure façon de pratiquer est de le faire avec un esprit d'aventure, en se disant : « Je vais découvrir du nouveau ». Comme un explorateur, vous pouvez dire : « J'irai au bout de ce voyage et j'apprendrai plus sur moi-même ». Essayez également de maintenir une qualité d'innocence, en disant : « Je ne me comparerai pas aux autres ou je n'estimerai pas connaître un exercice sans avoir pris la peine de l'essayer ».

Vous pouvez produire et contenir la nouvelle énergie décrite dans ce livre seulement par la pratique. C'est la seule façon dont vous pourrez créer des nouveaux sentiers dans votre corps, pour que cette énergie puisse se déplacer et s'étendre.

Il se peut qu'en faisant un exercice plusieurs fois, vous ayez l'impression que rien ne se passe. Puis, quelques jours plus tard, en

faisant un exercice différent, ou en étreignant votre amant, des transformations surviendront - vous respirerez plus profondément sans même y penser, vous vous sentirez plus concentré, vos organes génitaux sembleront plus vivants que jamais, de nouvelles parties de votre corps seront stimulées, vous vous adresserez à votre partenaire avec plus d'humour, plus de patience. C'est comme broder une tapisserie - vous vous concentrez sur un point à la fois, et la beauté complète du modèle apparaît peu à peu.

Pratiquer seul

De nombreuses personnes venant suivre mon stage de formation - spécialement les femmes - croient qu'il est de la plus grande importance d'avoir un partenaire et elles se sentent découragées si elles n'en trouvent pas un. Mais il est possible d'accomplir presque toutes les étapes de cette formation tout seul. Par exemple, au deuxième chapitre, au lieu de faire la Salutation du Coeur à votre partenaire, vous pouvez le faire devant un miroir, à vous-même. Au chapitre 3, au lieu de répondre aux questions sous la forme d'un dialogue, vous pouvez le faire avec une cassette enregistrée ou en utilisant un journal intime. Vous avez besoin d'un partenaire pour les exercices des chapitres 8 et 10, mais même les exercices les plus avancés des chapitres 11 et 12 peuvent être effectués seul.

Si vous cherchez un partenaire, ne partez pas avec l'idée de trouver Monsieur Parfait ou Madame Merveilleuse pour arriver à l'orgasme cosmique. Ces partenaires idéaux ne sont qu'une invention de l'imagination. En restant réaliste, en exprimant chaleur et enthousiasme à ceux que vous connaissez et en lesquels vous avez confiance, vous trouverez un ami avec lequel partager cette aventure.



Pratiquer avec un partenaire

Même si vous pouvez l'aborder seul, la formation offerte dans ce livre est particulièrement bénéfique pour les couples. Progresser ensemble, étape par étape, c'est s'aider mutuellement pour apprendre un nouveau langage, découvrir un vocabulaire nouveau et excitant. Les gens qui s'aiment sont avantagés dans cette formation, parce qu'ils se sont déjà engagés à évoluer ensemble.

Quand vous venez à deux, il y a souvent un moment d'hésitation ou de nervosité. Vous désirez avoir une vraie liaison de coeur à coeur, alors qu'elle a l'air inquiétante. Une résistance et une tension peuvent apparaître sous la forme de brusques maux de dos, des sourires exagérés, des excuses, vous avez quelque chose d'urgent à faire avant d'être disponible. C'est pourquoi il vaut mieux vous relaxer d'abord ensemble. La rencontre pour pratiquer commencera par une pause, un moment pris pour faire la transition entre un horaire chargé et la relaxation confiante. Vous relier centre à centre rendra l'expérience plaisante, donnera plus de profondeur à votre rencontre, plus de force à votre pratique.

En étant en accord avec vous-même, vous cherchez d'abord à éliminer toutes les pensées négatives ou les tensions qui peuvent bloquer le flux d'énergie entre vous. J'ai souvent comparé ce réglage interne à ce qui se passe quand on est sur le point de plonger dans des eaux inconnues. Vous ne vous lancez pas avec désinvolture de la falaise. D'abord vous vérifiez d'où vous allez sauter, puis le paysage général, les courants, la couleur de l'eau, votre respiration, et finalement votre engagement intérieur. Cet accord vous équilibre - un sentiment d'être détendu et chez soi en vous-même. Etre relié à vous-même vous permet de vous relier à votre partenaire. Quand votre partenaire sent que vous êtes en liaison avec vous-même, il vous fera confiance pour s'ouvrir et vous croire.

Des moments de fusion et de communion profonde surgiront entre vous et votre partenaire. C'est pourquoi, au début et à la fin de chaque exercice, je vous conseille de rassembler votre énergie et de revenir à

votre propre centre, pour qu'ainsi vous vous « rappeliez à vous » plutôt que de rester perdu dans l'autre personne. La force intérieure et l'indépendance par rapport à votre partenaire seront augmentées si vous effectuez la formation de cette façon.

Pratiquer avec un partenaire du même sexe

Même si dans ce livre je m'adresse aux partenaires hétérosexuels, ces exercices peuvent être bénéfiques aux partenaires du même sexe. Comme je vais l'expliquer en détail plus tard, le but de la Sexualité Sacrée est de permettre à chaque personne d'explorer les aspects autant masculins que féminins de sa nature, et de développer ainsi l'étendue de l'expérience érotique. D'un point de vue tantrique, ce développement - surtout au début de la pratique - peut avoir lieu plus facilement quand les polarités masculine et féminine sont présentes sous la forme d'un homme et d'une femme. Cependant, tout rapport où les qualités masculines et féminines sont consciemment développées, peut créer un support pour explorer la Sexualité Sacrée. Par exemple, dans les rapports sexuels entre deux hommes, il y en a un chez qui les qualités masculines sont dominantes tandis que l'autre est plus féminin. La même chose se passe dans la plupart des rapports sexuels entre femmes. Cette formation aidera les partenaires du même sexe à développer la conscience des deux polarités qu'ils ont en eux, leur donnant ainsi de nombreux rôles à explorer. Cela aidera également, je l'espère, à leur offrir un contexte pour soutenir leurs pratiques au-delà des jugements moralisateurs sur ce qui est « acceptable » sexuellement. Dans les anciennes traditions hindoue et grecque de la sexualité sacrée, aussi bien que dans de nombreuses autres cultures, il n'y a pas de jugements sur le fait d'aimer une personne du même sexe.

Courtiser un partenaire réticent

Cette formation vous enseigne également l'art de faire la cour et d'amener un partenaire réticent aux délices de la Sexualité Sacrée. Si

votre partenaire ne désire pas s'impliquer, ne protestez pas, ne vous découragez pas et n'essayez pas d'insister, cela pourrait le rendre encore plus réticent. Considérez plutôt cette résistance comme un défi pour développer votre art de la séduction. Cela, aussi, est une partie de votre formation à l'art de l'extase sexuelle. Soyez positif et soutenez-le, sans critiquer et sans exiger. Essayez les exercices pour vous-même. Comme je l'ai dit, de nombreux exercices peuvent être effectués seul. En appliquant vos nouvelles compétences en amour, sans qu'il soit absolument nécessaire de le dire à votre partenaire, vous renforcerez de beaucoup votre expérience. Votre capacité accrue de jouir de vous-même peut se montrer une attraction bien plus forte pour la Sexualité Sacrée que tout ce que vous pourriez dire.

Vous devez suggérer des surprises attractives, comme un week-end à la campagne ou une soirée spéciale pour la relaxation et l'amour. Pendant ces moments-là, proposez de mettre en scène un des exercices que vous pensez le plus approprié à la situation, peut-être sans préciser d'où il vient. Vous découvrirez que le livre contient de nombreux exercices idéaux, comme le Rituel de l'Éveil des Sens au chapitre 4. Utilisez-les pour initier votre partenaire aux plaisirs offerts sur la voie de la Sexualité Sacrée.

Vous donner à votre partenaire de cette manière sensuelle est, cependant, seulement la moitié de l'affaire. Pour s'impliquer dans la formation, votre partenaire doit également apprendre l'art de la réciprocité. Donc, après avoir donné du plaisir à votre partenaire, expliquez-lui que vous voudriez renverser les rôles et recevoir à votre tour un présent. Dites-lui ce que vous voulez : un massage, une conversation sur votre façon de faire l'amour.

La sexualité saine

Dans la Sexualité Sacrée on met l'accent sur la création d'une vie amoureuse plus saine, plus entière, plus heureuse, donc, il n'y a pas de place dans cette vision pour des comportements qui propagent la transmission des maladies. Pour être certain que vous n'aurez pas de

problèmes, non seulement pendant que vous expérimentez les exercices décrits dans ce livre, mais également dans votre vie quotidienne, je vous incite à lire l'appendice sur la sexualité saine, avant de commencer les exercices, et de suivre soigneusement mes conseils.

Vivre dans le présent



Le secret est contenu en entier dans la façon dont on approche la question du temps. Depuis la prime enfance, la plupart d'entre nous ont appris à diriger leur attention vers le passé et l'avenir. Ce sont de jolis endroits à visiter, nécessaires, en fait, à la survie et au succès. Mais ce n'est pas là que se trouve le plaisir. Si vous voulez vraiment le trouver, commencez par diriger votre attention sur le présent.

George Leonard

La clé pour ressentir l'extase sexuelle, seul ou avec un partenaire, c'est d'être entièrement engagé dans ce que vous faites ici et maintenant, et de maintenir cette attitude à chaque étape. Cela veut dire ne pas penser à ce que vous allez faire ensuite, ne pas comparer l'expérience que vous avez aujourd'hui avec celle d'hier.

Vous devez en savoir suffisamment sur la méditation pour saisir le concept de la présence à chaque moment, mais une compréhension intellectuelle n'est pas la même chose qu'une pratique. L'instant est trompeur. Notre culture nous dit que le bonheur est rarement maintenant, mais qu'il est à portée de la main et, de ce fait nous pensons plus à des événements futurs. Il faut de l'agilité mentale pour casser cette attitude et comprendre que le moment présent est le seul moment *réel* - la seule réalité que vous puissiez réellement sentir, vivre, et qui puisse vous apprendre quelque chose. L'extase sexuelle arrive quand vous êtes si absorbé par la plénitude du moment présent que rien d'autre

n'existe. Je vous fournirai, d'un bout à l'autre de ce livre, des moyens pour rester concentré sur le moment présent.

Résoudre un « problème » d'orientation

Au début vous pouvez douter d'une extase liée à la sexualité. Beaucoup de gens sentent qu'il y a de sérieux problèmes à régler avant de pouvoir même songer à l'extase. Par exemple, certains croient qu'ils ne peuvent pas satisfaire leur partenaire, ou qu'ils éjaculent trop tôt, qu'ils ne sont pas assez attirants, ou qu'ils ne ressentent rien. J'ai fait l'expérience de nombreux problèmes de ce genre et je les ai résolus grâce à la formation présentée dans ce livre.

Le secret de la Sexualité Sacrée est de célébrer et d'atteindre la perfection inhérente à votre nature extatique, d'enseigner comment jouir de votre sexualité - et, en vérité, de votre vie -, cette danse dans laquelle vos aspects spontanés, sensuels, vibrants, peuvent être découverts et prendre forme. Cela peut paraître invraisemblable (« Ecoute, ne me parle pas de célébration; j'ai un problème sexuel *grave* à régler »), mais, à nouveau, l'expérience m'a montré que se concentrer sur son sentiment de bien-être et sur ce qui doit *marcher* dans votre vie est de loin plus utile qu'accorder une attention obsessionnelle à des difficultés apparemment insolubles. Quand un patient se plaint d'être timide ou d'avoir des difficultés d'érection ou autres, je dis toujours : « Bon, oublions cela maintenant et concentrons-nous sur toutes les façons dont vous pouvez vous sentir bien grâce à des idées positives et à des exercices de confiance en soi. »

Ce livre n'offre pas une thérapie ou une cure pour les dysfonctionnements sexuels. Il est basé sur l'idée que la guérison sexuelle, aussi bien que la croissance personnelle, peuvent être obtenues par le plaisir et le délice bien plus facilement que par un « travail » sur le problème. Vous vous concentrerez sur ce que je pense être la solution de base à presque toutes les difficultés sexuelles - une nouvelle approche qui suppose que vous, en tant que personne, êtes

déjà entier, sain et naturellement capable d'une grande jouissance. Tout ce qu'il vous faut c'est changer de perspective et avoir quelque encouragement pour revendiquer votre potentiel de plaisir illimité.

Surmonter sa résistance

Parfois vous aurez à faire face à une résistance, vous aurez l'impression que vous ne ressentez rien, ou vous aurez peur que cela « ne marche pas ». Ou, pendant la pratique, votre énergie vitale peut se situer à un niveau d'intensité auquel vous n'êtes pas habitué, comme quand on fait du jogging au point de sentir ses poumons brûler - une impression subjective plutôt qu'un fait réel. Quand cela arrive, vous pouvez être tenté d'arrêter l'exercice. J'encourage mes patients à se rendre compte de ces modèles comportementaux et à continuer de pratiquer, pour arriver, à leur propre rythme, à vaincre la résistance et à découvrir que de telles percées sont divertissantes et drôles. Si vous voulez prendre une pause quand l'énergie monte trop haut, libre à vous. Mais revenez ensuite à la pratique et essayez de dépasser le point de résistance.



Fritz Perls a dit une fois que la seule différence entre un homme sage et un fou est que le sage sait qu'il joue.

Bernard Günther, Dying for Enlightenment

Regardez chaque épisode de résistance comme une occasion d'en apprendre plus sur votre savoir inné. Vous allez connaître des changements importants, affronter les vieux comportements, défier les croyances dans lesquelles vous avez été élevé. Nous n'avons pas été entraînés

à l'extase sexuelle. Notre sexualité a été limitée par des frontières bien définies de comportement, mesurée, analysée et compartimentée.

La Sexualité Sacrée est un appel à dépasser ces frontières. Au début vous allez avoir l'impression d'entrer dans un territoire inexploré. Cela peut sembler dangereux. Vous quittez l'ancien; vous n'avez pas encore essayé le nouveau. Maintenant, le moment est venu de se poser la question « Est-ce que j'ai une vie amoureuse satisfaisante ? Et si non, ai-je envie de la changer ? » Lire ce livre, suivre sa formation, c'est un grand saut. Si vous vous êtes engagé à le faire, je rends hommage à votre courage. Ensemble, nous allons transformer les attitudes et les stratégies qui vous ont tenu loin de l'état le plus profond, le plus inné et le plus naturel de l'être : l'extase.

En effectuant ces explorations vous n'apprendrez pas seulement des approches et des pratiques nouvelles, vous apprendrez aussi à renoncer à des habitudes et à des comportements qui vous limitent et à les remplacer par des formes plus satisfaisantes. Vous vous ouvrirez à des savoir-faire et à des états de conscience qui sont déjà en vous, que vous devez reconnaître, vous rappeler ou redécouvrir.

Tandis que vous avancerez dans les exercices, je vous donnerai des suggestions et des directives tirées de cultures et de traditions différentes, vous offrant des alternatives pour atteindre votre but, pour qu'ainsi vous vous constituiez un ensemble complexe de compétences. A chaque étape, je vous encourage à assimiler ces savoir-faire d'une manière *enjouée*, sans effort. Concentrez toute votre attention sur chaque exercice. Vous verrez que les savoir-faire que vous avez déjà pratiqués et assimilés reviendront d'eux-mêmes quand vous en aurez besoin. Vous allez les intégrer dans votre manière de faire l'amour et dans votre façon de goûter la vie naturellement, parce que vous vous appellerez qu'ils sont bons.

Au cas où vous vous sentiriez entraîné au-delà de vos limites, rappelez-vous que les milliers de gens, jeunes et vieux, qui ont suivi le stage de formation, ont eu la même impression, même s'ils ont vaincu leurs hésitations. Faites confiance au processus pour avancer un peu plus.

Parfois vous aurez également l'impression que ce livre vous présente un point de vue inhabituel, ou que je vous conseille quelque chose d'étrange. Si c'est le cas, je vous demande, comme je le demande à mes patients, de renoncer à vos idées préconçues et, comme dans la tradition Zen, de « vider votre coupe », pour pouvoir ainsi assimiler de nouvelles informations, dans un esprit de curiosité et d'innocence. Parfois, je fais précéder les instructions par les mots *Vous trouverez que*. Quand vous voyez cette phrase, je vous demande de faire confiance à mes années d'expérience en tant que professeur, et la façon la plus facile de le faire est de vous comporter comme si les suggestions offertes par ce livre travaillaient pour vous. En adoptant cette stratégie simple, vous découvrirez comment ne pas empêcher l'extase.

Un sage m'a demandé une fois de répondre à une question. Mon subconscient a résisté. Je n'ai pas pu répondre et je l'ai dit. « Bon, si vous connaissiez la réponse, que serait-elle ? » a-t-il demandé pour m'encourager. Ma résistance a disparu, tout d'un coup. J'ai su quoi dire.

De la même façon, si vous hésitez dans cette formation, imaginez-moi vous disant, comme un guide amical : « Bien, si vous vouliez continuer avec l'étape suivante, que voudriez-vous faire ? » Alors vous connaîtrez la réponse.

Que faire quand on doute

Le doute ne doit pas être un problème. Si le manque de confiance en vous vous assaille - si, par exemple, vous vous dites : « Je suis trop maladroit pour me débrouiller » - gardez votre sens de l'humour. Dites plutôt : « Bon, je suis maladroit - et alors ? Je peux toujours faire avec et avoir du bon temps ». Dans les moments de doute, essayez de ne pas lutter avec votre propre résistance, restez détendu en l'acceptant, tout en continuant l'exercice. Voici quatre étapes qui vous aideront à continuer.

■ Vous n'êtes pas seul. Pas une seule personne ayant accompli ce stage de formation ne s'est plainte, de quelque façon que ce soit, que cela ne marche pas.



■ Allez à la source de la résistance. Essayez de comprendre d'où elle vient. La source est une peur profondément cachée en vous-même, qui vous rend contracté, retenu et abandonné, parce qu'à un niveau subconscient vous ne désirez pas ressentir l'inconfort, ou la douleur qui apparaissent si vous faites revivre des vieux souvenirs traumatiques ayant inhibé votre sexualité.



■ Identifiez la peur. Nommez-la. Décrivez-la dans votre journal, ou discutez-en avec votre partenaire. Si vous ne vous dérobez pas, mais persévérez, vous aurez probablement une expérience directe de la peur qui aura été stimulée - par exemple, la peur d'être touché d'une manière particulière ou à un endroit particulier. Il y a certains exercices dans ce livre où il est possible que cela vous arrive, et je décris en détail comment traiter de telles situations.



■ Traversez-la, exprimez-la, ressentez-la. Les significations les plus anciennes du mot *peur* signifient « passer à travers », donc si vous vous y conformez, vous allez comprendre qu'il est dans l'ordre évolutif des choses de vous déplacer dans la peur au lieu de vous replier quand la peur se manifeste. Quand vous vous déplacez dans la peur, vous ressentez une détente de l'énergie bloquée, suivie d'un plus grand plaisir. Alors vous comprendrez que la peur est un bon professeur.



Aussi je n'entends pas que vous négligiez vos limites. Si vous arrivez à un point où vous sentez que le défi est trop grand, ayez confiance en vous et arrêtez l'exercice en douceur, suivant les indications. Essayez de ne pas terminer une séance sur une note négative ou une interruption brusque, parce que cela ira à l'encontre de tout le processus de développement, de relaxation et de confiance.



Soyez enjoué et gai

L'enjouement est une expression de l'enfant qui est en chacun de nous. Cela veut dire que, en désirant sincèrement explorer les méthodes conduisant à la Sexualité Sacrée, vous voulez y prendre plaisir. Faire appel à notre sens de l'humour peut augmenter la sensation d'épanchement et d'acceptation de soi. L'attitude enjouée vous mène au-delà du sentiment de votre importance - « Je dois l'avoir comme je le veux » ou « Rien d'autre ne marchera » ou « Je dois réussir ou elle pensera que je suis un incapable ». Si vous envisagez l'enseignement avec joie, la formation sera non seulement plus facile, mais plus efficace.

Tout au long de ce livre je vous demanderai de jouer, de faire «comme si », d'essayer les exercices sans juger ou vous inquiéter du résultat. Contentez-vous de jouer.

L'Enchantement du Son

La musique est un révélateur si efficace, qu'elle peut augmenter de beaucoup la portée des exercices. Selon son tempo, son ton et ses harmoniques, la musique peut calmer ou accélérer le rythme de la circulation sanguine, stimuler ou calmer le système nerveux, et améliorer vos facultés intuitives. Utiliser de la musique augmentera l'effet de vos exercices. Créez votre propre sonothèque, pour que, en appuyant sur une touche, vous puissiez entrer dans une magnifique cathédrale où chantent des voix angéliques, participer à une danse tribale africaine rythmique, flotter rêveusement sur un nuage, ou vous tenir au bord de l'océan. Utilisée de cette façon, la musique peut créer des cadres exquis pour l'amour et le plaisir.



Un mot sur le langage

J'ai essayé autant que possible d'éviter les termes techniques des pratiques spirituelles orientales, qui peuvent être peu familiers ou prêter à une mauvaise interprétation. J'ai utilisé plutôt des concepts occidentaux chaque fois que cela a été possible, ou j'ai créé et expliqué ma propre terminologie d'enseignement. Par exemple, au lieu de parler du Réveil de l'énergie Kundalini, je parle du Réveil de la Réaction Extatique. Cela me semble être une approche plus pratique, conforme à mon désir de rendre le Tantrisme accessible aux personnes qui n'ont pas étudié les traditions extatiques de l'Orient.

Toutefois, j'ai retenu quelques termes qui peuvent vous sembler étranges. Par exemple, au lieu des termes *pénis* et *vagin*, que je trouve froids, cliniques et impropres au romantisme et à la poésie de certains exercices, j'ai utilisé le mot tibétain *vajra* pour le pénis, et le mot indien *yonis* pour le vagin. Ceux-ci, et d'autres, seront définis et expliqués dans le texte.

Si pour quelque raison que ce soit vous les trouvez gênants, choisissez le mot qui vous convient. Mais essayez d'abord mes expressions, s'il vous plaît. L'expérience m'a montré qu'elles aident à rompre avec des modèles tempéramentaux basés sur le langage. Des mots anciens sont chargés de connotations qui sont souvent inconscientes et négatives. Des mots nouveaux offrent un nouveau monde.

Maintenant vous allez commencer la formation. Le chapitre 1, Le Point de Vue Tantrique, changera des idées habituelles, culturelles et individuelles, sur la sexualité, et offrira l'alternative de l'attitude tantrique.



CHAPITRE 1

LA SEXUALITÉ SACRÉE ET LE POINT DE VUE TANTRIQUE

Il y a quelque chose en chaque être humain qui est... la véritable source de toutes nos possibilités; c'est la graine de laquelle grandissent nos vies. Elle est l'origine de chaque expérience d'amour, de vérité et de beauté que nous avons eue. On peut se rendre compte de sa présence en nous par l'intuition, la déduction ou la lecture, ou on peut la ressentir directement... La plus grande surprise dans ma quête du moi intérieur a été de trouver qu'elle peut être ressentie par tout être humain, si cependant son désir est suffisamment sincère.

Tim Galwey, *The Inner game of Tennis*



La première fois que j'ai découvert l'extase pour soi-même, c'était en 1978, pendant une expérience de privation sensorielle qui faisait partie d'un projet de recherche psychologique. J'ai été isolée pendant sept jours sept nuits, avec un casque anti-bruit, les yeux bandés, dans une chambre sans lumière, coupée des stimuli extérieurs. J'ai découvert

peu à peu comment me relaxer profondément et comment concentrer mon attention sur mes émotions, pensées, et sensations intérieures. Après une période d'agitation, j'ai senti monter une paix, une transparence, comme si le «Moi» de la conscience normal - l'ego qui définit chacun de nous comme distinct du monde - n'existait plus. Je me suis sentie en même temps faire partie d'un tout et distincte, comme une vague fait partie de l'océan. Pourtant, j'ai éprouvé un sentiment de force et de sagesse, comme si à ce moment j'avais les réponses à toutes les questions que je n'avais jamais voulu poser. Et je me suis entendu dire : « Ne cherche par l'extase hors de toi-même. Elle est déjà en toi. »

J'ai éprouvé cette expérience en me concentrant totalement. C'était un paradoxe qui m'a fait rire. J'ai fait des recherches dans le monde entier pour apprendre ce qui pouvait m'ouvrir à l'extase, et, quoique cette recherche m'ait aidée énormément, la conclusion était que l'extase doit être trouvée en soi-même. Ce qui a confirmé ce que les maîtres tantriques ont toujours dit : *Votre vraie nature est béatitude*. Si vous fermez les yeux pour plonger en vous-même, si vous vous donnez la peine d'y pénétrer assez profondément, au-delà du babil de la conscience quotidienne et des distractions extérieures, vous découvrirez que l'extase est déjà en vous, deux heures par jour.

Cette intuition m'a donné la force et le courage pour travailler avec d'autres personnes. Je sais que, quels que soient leurs problèmes et les conséquences de ceux-ci, je peux y faire face, sachant que, fondamentalement, elles ont un potentiel d'extase égal au mien. Je peux donc les encourager à s'explorer et à avoir confiance en leur réussite.



UN PROCESSUS EN TROIS ETAPES

L'expérience de privation sensorielle a confirmé également mon intuition que la relaxation était essentielle à l'extase. J'ai également compris que la relaxation en elle-même ne suffisait pas pour atteindre une réaction extatique, qu'un contexte spécial était nécessaire, dans lequel le corps est inondé d'énergie par des états intenses entraînant des émotions profondes et des actions dynamiques qui ouvrent naturellement la voie vers la relaxation profonde.

Ce contexte peut être obtenu par différentes approches, de l'ancienne méditation tantrique aux méthodes modernes de travail corporel. Pendant mes années d'étude et d'expérimentation, j'ai cherché la meilleure approche pour produire des états extatiques et les intégrer à l'expérience sexuelle. J'ai abouti à un processus en trois étapes : Découvrir la Dynamique de la Vibration, Réveiller la Réaction Extatique et Chevaucher la Vague de Béatitude.

Découvrir la Dynamique de la Vibration

La sexualité est avant tout une question d'énergie. Plus vous avez d'énergie, plus vous pouvez être heureux, et meilleur est l'acte sexuel. En premier lieu, vous apprenez à mobiliser votre énergie et à l'exprimer plus pleinement jusqu'à ce que vous ressentiez l'orgasme comme un « événement énergétique » qui peut être appris et reproduit indépendamment du contexte sexuel. Pendant ce processus, vous faites l'expérience de la partie essentielle de l'orgasme, que j'ai appelée la Dynamique de la Vibration.

En vivant la Dynamique de la Vibration, vous apprenez à recevoir différents types de vibrations et à les laisser agir jusqu'à ce qu'ils soient ressentis comme extrêmement plaisants. On arrive à une sensation de purification et de décontraction. Une fois que vous avez appris comment ressentir l'orgasme en tant qu'événement énergétique hors du contexte sexuel, vous pouvez prendre la responsabilité de votre

bien-être dans la vie sexuelle. Vous savez que la vraie source de votre plaisir n'est pas en votre partenaire, mais en vous-même.

Réveiller la Réaction Extatique



*Je suis le poète du Corps et je suis le poète de l'Ame,
Les plaisirs du ciel sont en moi et les tortures de
l'enfer sont en moi,
Je greffe et fais croître sur moi les premiers, je traduis
les secondes dans une langue nouvelle.
Walt Whitman, Feuilles d'herbe*

Ayant appris à déclencher la Dynamique de la Vibration, on vous enseigne ensuite à contenir l'énergie, à vous relaxer en elle et à l'étendre dans le corps. C'est le secret fondamental de la Sexualité Sacrée : l'extase arrive quand vous maîtrisez l'art de vous relaxer dans un état avancé d'excitation, sexuelle ou non-sexuelle, un état que j'ai appelé la Réaction Extatique. Vous pouvez ressentir cet état avec ou sans partenaire, et pour un long moment.

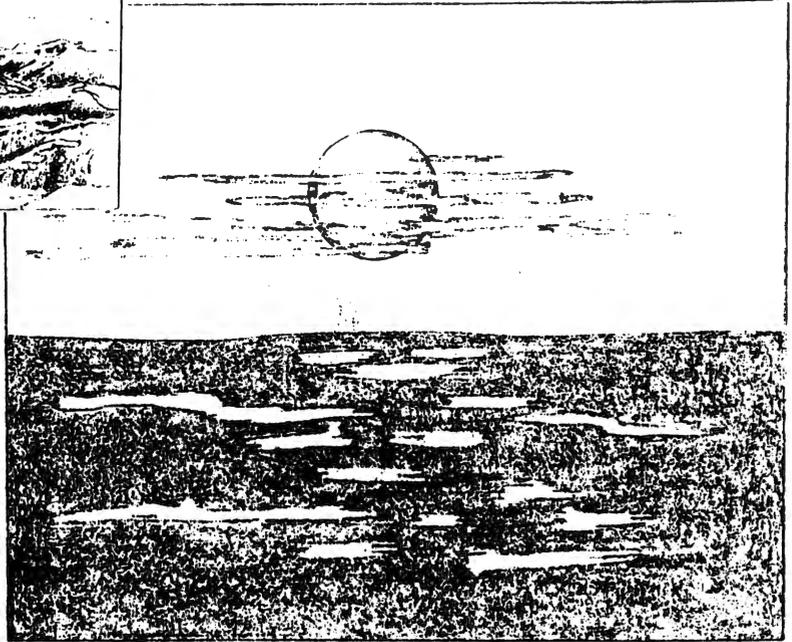
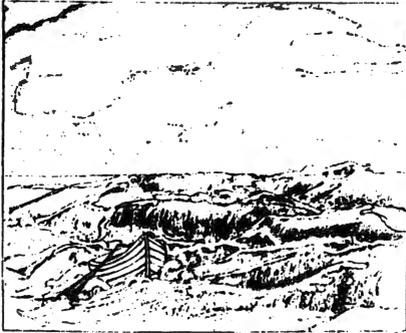
Au début cela semble un paradoxe. Comment peut-on rapprocher des choses apparemment si opposées, comme la relaxation et l'excitation ? Vous présumez que vous êtes soit relaxé, soit excité. Dans le domaine de la sexualité ordinaire, la relaxation se produit seulement *après* que l'excitation sexuelle ait culminé par l'orgasme. La Réaction Extatique, cependant, combine les meilleurs effets des deux : énergie élevée et calme profond. Ce n'est pas une alternance entre stimulation et relaxation, comme on peut le ressentir dans la sexualité ordinaire, mais une *résonance* simultanée des deux. Dans la Réaction Extatique, vous permettez à l'énergie de s'élever à des niveaux de plus en plus hauts, tout en vous relaxant dans l'excitation, la laissant s'étendre dans

le corps et la contenant pour des moments de plus en plus longs. Vous atteignez ainsi une expérience bienheureuse, régénératrice.

De récentes études cliniques confirment mes propres recherches, montrant que, si l'orgasme sexuel est prolongé, la réaction naturelle du corps est de se relaxer. Le docteur Alan Brauer, co-auteur du livre OSP (L'Orgasme Sexuel Prolongé) explique qu'après quelques minutes de réaction orgasmique, le niveau d'excitation du corps diminue - mesuré par le pouls, le taux respiratoire et la pression sanguine - même si les contractions orgasmiques continuent. Brauer affirme : « L'expérience subjective est celle d'un plaisir continu et croissant. Le corps réagit comme s'il passait à un état plus relaxé ». En tant que professionnel de la médecine occidentale, Brauer regarde ce résultat comme « surprenant ». Mais la tradition tantrique savait cela depuis des siècles.

Dans la Réaction Extatique vous apprenez comment produire des niveaux élevés d'excitation sexuelle qui sont suivis, juste avant la pointe du relâchement orgasmique, par une complète tranquillité mentale. En même temps, vous relaxez certains muscles, vous respirez profondément et lentement, et vous appliquez d'autres techniques simples qui transforment la nature de votre orgasme. Cela vous prépare à un orgasme complet, qui dépend de la capacité du corps à vibrer au-delà d'un contrôle conscient. Au lieu d'une détente génitale localisée, vous faites l'expérience d'une série prolongée de vagues de pulsions subtiles, continues, qui s'étendent à travers tout le corps, vous donnant l'impression de vous fondre en votre partenaire.

A ce point, les sensations orgasmiques ne dépendent plus exclusivement de l'interaction génitale, mais sont souvent perçues comme un état modifié de conscience. A la différence du court sommet de l'orgasme génital, ce que vous ressentez n'est pas un acte réflexe qui conduit à un relâchement soudain et incontrôlé d'énergie, mais une profonde détente qui est obtenue grâce à une pratique contrôlée consciemment. Pendant que l'énergie de vos corps se mélange et fusionne, la communion sexuelle devient une expérience d'intimité profonde.



Dans un sens, l'expérience génitale normale revient à canoter sur une mer agitée dans une petite barque - vous bondissez sur les vagues. Au contraire, l'état extatique peut être comparé aux ondulations légères d'une mer calme reflétant le soleil. La Sexualité Sacrée vous apprend comment diriger votre barque plus adroitement, et aussi comment regarder la lumière du soleil sur les ondulations de la mer.

Chevaucher la Vague de Béatitude

A l'étape finale de ce processus, vous apprenez la forme ultime de l'acte sexuel tantrique, doux et lent et qui peut transformer l'énergie

de l'excitation sexuelle en pure béatitude. Tous les autres exercices de cette formation sont des préparatifs pour cette étape finale - Chevaucher la Dynamique de Vibration - que j'enseigne en passant par sept étapes.

Vous commencez en chevauchant la vague d'énergie qui a été relâchée par la Dynamique de Vibration. Cette énergie est canalisée volontairement depuis les organes génitaux jusqu'à la tête. Les sensations orgasmiques inondent le cerveau, et vous apprenez à perpétuer l'expérience extatique, en maintenant cet état de 30 secondes à quelques minutes et, pour les étapes avancées, une heure ou plus.

La plupart du temps, l'acte sexuel est très dynamique. Vous bougez vigoureusement, vous respirez fortement, en structurant la passion sexuelle jusqu'à ce que votre énergie explose à l'extérieur en une détente finale. Par contre, l'orgasme cérébral ressemble au glissement uni, sans fin, d'un cerf-volant dans le vent. Vous pénétrez sans effort dans une sensation de flux, à mesure que les frontières de votre corps s'éloignent. D'un point de vue tantrique, cet « orgasme du cerveau » stimule les cellules cérébrales et crée un pont entre les hémisphères droit et gauche, faisant fusionner l'intellect de l'hémisphère gauche avec les facultés intuitives du droit. C'est cette fusion qui crée l'expérience de l'extase, à laquelle le corps, la raison, le coeur et l'esprit participent tous ensemble.

Bien que la Chevauchée de la Vague de Béatitude ait été en partie inspirée par les approches taoïstes et tantriques de l'amour, elle ne m'a pas été « transmise » par un professeur. Elle a émergé de moi-même, lentement, comme la conclusion naturelle de nombreux exercices différents, occidentaux et orientaux. Loin d'être complexe ou ésotérique, c'est un processus clair, structuré, accessible à tous ceux qui désirent trouver une façon douce et consciente pour « réunir l'esprit au sexe », pour honorer l'union sexuelle comme un pont entre le corps et l'âme.

Pourquoi n'avons nous pas entendu parler auparavant de ce type d'orgasme ? Notre culture a oublié que l'énergie sexuelle est l'expression physique d'une force spirituelle. En vérité, le désir de partager la

sexualité avec un autre être humain est le reflet d'un besoin spirituel fondamental d'intégrité et d'intimité complètes, transcendant le sentiment individuel de séparation et d'isolation. C'est le besoin de revenir à la source originelle de la création, à l'unité dont nous avons fait l'expérience dans la matrice et, au-delà, à l'unité avec l'ego. On pense habituellement que l'union sexuelle sans cet élément sacré, opérée seulement pour le plaisir, est suffisante pour satisfaire nos besoins. Cela arrive rarement, et seulement de manière passagère. En ajoutant l'élément sacré, nous pouvons ressentir une liaison avec l'énergie vitale



Il n'est pas déraisonnable de croire que dans certaines conditions, l'orgasme sexuel peut déclencher une expérience extatique. Les rapports sexuels rendent moins automatique, en quelque sorte, notre réalité normale. Cela nous sort de nous-mêmes, c'est une expérience d'unité ardente ... Toutefois, ce n'est pas le même genre d'expérience que l'extase mystique... les deux expériences sont assez similaires pour qu'il ne soit pas étonnant que l'une peut mener à l'autre.

A.M. Greeley, *Ecstasy*

elle-même, avec nos impulsions créatives les plus profondes.

Quand la sexualité n'est pas envisagée sous son aspect spirituel ou sacré, elle est considérée comme une activité purement physique, instinctive, et, ainsi, elle n'est pas respectée. Elle est souvent mal employée, associée au pouvoir personnel - la domination d'un sexe sur l'autre - et à la conquête. Privée de ses dimensions sacrées, l'énergie sexuelle est réprimée et finalement dirigée contre la vie, ce qui conduit à l'irrespect, à la maladie, aux abus, au viol et à d'autres formes de violence sexuelle.

Un conditionnement social négatif engendre inévitablement la peur, et cette peur est transmise de génération en génération, par l'intermé-

diaire d'agents bien intentionnés, les parents, les professeurs, la religion. Dans l'enfance, beaucoup d'entre nous assimilent les attitudes de condamnation de la sexualité sans même se rendre compte de ce processus. Ce conditionnement paralyse notre spontanéité, notre expression de la vitalité sexuelle, notre plaisir et notre capacité d'aimer et de nous honorer réciproquement. Dans ce contexte, la peur dit : « Attention - il vous en coûtera si vous vous ouvrez plus complètement à l'amour et au sexe. »

La peur inhibe aussi la communication sexuelle. Au lieu d'être une profonde communion entre deux personnes, l'acte sexuel devient souvent une rencontre tendue où les deux partenaires ont peur d'exprimer leurs vrais besoins. Par exemple, bien des femmes croient que la seule façon « adulte » de recevoir de la tendresse et de la chaleur est de se lier sexuellement à un homme. Elles ne peuvent communiquer leur besoin d'affection en dehors des relations sexuelles et finissent par se sentir manipulées. Ann Landers, journaliste, demanda à ses lectrices si elles préféreraient être étreintes et tenues tendrement dans les bras ou faire l'amour. Sur les 90.000 femmes qui ont répondu, quelque 64.000 préféreraient être étreintes doucement à la place des rapports sexuels. Pour elles, la sexualité n'apporte pas la tendresse et l'intimité qu'elles recherchent. Encore qu'il n'y ait pas d'incompatibilité entre sexualité, caresses et tendresse. C'est simplement un manque de connaissance sur ce qu'il faut pour une expérience pleinement satisfaisante, pour une vraie communion, pour les amener à se sentir uniques.

La réduction de la sexualité à un acte purement physique favorise également un regard extérieur sur les rapports sexuels, et faire l'amour est alors une performance. « Tu y arrives ? » demande l'amant anxieux à sa compagne. Avec le résultat que nous ne pensons qu'à améliorer notre performance. On veut toujours être meilleur que l'on est et on se demande : *Le fais-je bien ?* et, par là même, on reste contracté et stressé. Cette confiance dans les regards extérieurs, dans le désir de « bien faire », plutôt qu'une confiance en nos propres expériences, transforme l'amour en une idéalisation de l'accomplissement de soi. Nos idées préconçues limitent notre potentiel sexuel.

Ce livre offre une solution basée sur la guérison sexuelle et sur l'assurance que nous avons en nous, naturellement, la possibilité de vivre la plénitude et l'accomplissement dans notre vie amoureuse. Je



Il est hautement probable que l'activité sexuelle, ou plutôt l'intérêt frénétique pour la sexualité qui caractérise la culture occidentale, n'est pas du tout, dans beaucoup de cas, l'expression de l'intérêt sexuel, mais plutôt une recherche de la satisfaction du besoin de contact.

Ashley Montagu, *Touching*

veux, je désire vous faire voir jusqu'au bout, non seulement ce que vous êtes, mais aussi ce que vous pouvez devenir et ce que vous voulez réellement obtenir de votre vie amoureuse. Ma réponse à cette demande est toujours la même : Je veux le meilleur. Ce livre vous montre, étape par étape, comment y arriver.



AFFRONTER LES MYTHES SEXUELS

Avant de commencer la partie pratique de cette formation j'aimerais créer un contexte théorique approprié. Je commence en m'opposant brièvement à quelques-uns des mythes sexuels qui inhibent l'exploration joyeuse de notre sexualité. Comme je l'ai déjà dit, la plupart d'entre nous ont des attitudes conventionnelles qui influencent fortement le comportement, de manière inconsciente. Si l'on n'en prend pas conscience, on a peu de chances de transformer le comportement sexuel.

La sexualité a pour but la procréation

Du point de vue chrétien, la sexualité a pour but la procréation, et non pas le plaisir. Aussi, la joie et le sentiment de vie qu'elle peut nous apporter sont empoisonnés par la culpabilité. Pensez un instant combien de fois vous allez faire l'amour dans votre vie. Un des mes amis, âgé de 43 ans, en a compté 3000 fois. Mais pour faire un enfant, une seule fois peut suffire. Qu'allez vous faire des 2999 autres fois ?

Le rôle de la Sexualité Sacrée est de prendre soin de ces « autres fois », pour déplacer l'accent de la procréation vers l'extase.

L'acte sexuel est honteux

Cette attitude de condamnation est issue de la tradition religieuse occidentale, de la séparation de la chair et de l'esprit. La sexualité représente la libido, la conduite instinctive qui ne peut pas être contrôlée par la volonté; ainsi, elle est regardée comme dangereuse. Même aujourd'hui, après la soi-disant révolution sexuelle des années soixante, ces attitudes influencent et paralysent nos impressions. A mon avis, les maladies sexuellement transmissibles, le SIDA et la pornographie, sont un résultat direct de la condamnation sexuelle. La Sexualité Sacrée vous apprendra de nouvelles façons de percevoir l'expérience érotique, façons par lesquelles la sexualité est honorée comme une célébration, une création, un art.

La sexualité est naturelle, ne l'entravez pas

On dit souvent : « Quand vous êtes chaud, vous êtes chaud; quand vous ne l'êtes pas, vous ne l'êtes pas ». L'idée exprimée ainsi est : n'intervenez pas dans le flux naturel de votre libido, « laissez-le arriver ». La nature sait ce qu'elle doit faire. Certaines personnes se figurent ainsi que l'utilisation de toute cérémonie que ce soit dans le domaine du sexe peut gêner leur spontanéité.

Pour ma part, je pense que l'impulsion sexuelle n'est pas si « naturelle » qu'elle en a l'air. Elle est sans cesse influencée par le conditionnement culturel. Par exemple, « les hommes préfèrent les blondes », « les gros seins sont plus attirants » et « de grands pénis donnent des meilleurs orgasmes » sont des idées reçues qui influencent nos réactions sexuelles. Nous sommes les produits de notre culture, non seulement pour la politique, pour le régime ou le sport, mais aussi sexuellement. L'expression de l'énergie sexuelle est à la fois naturelle et culturelle, selon moi.

Une grande partie de la sexualité consiste en réactions apprises. Par exemple, des recherches ont montré que les sensations corporelles ne sont pas ressenties à leur état naturel, mais sont interprétées par le cerveau selon les expériences passées, le conditionnement parental et les idées culturelles reçues. La nouvelle science du bio-feedback, qui contrôle la réaction cérébrale aux stimuli, a montré que les gens peuvent apprendre à influencer volontairement de nombreux types de réactions corporelles: ralentir les battements du coeur, contrôler la pression sanguine, sublimer la douleur.

La Sexualité Sacrée vous enseigne comment désapprendre, transformer et reconditionner les réactions corporelles pendant l'acte d'amour. La Sexualité Sacrée n'est pas une cérémonie, mais une préparation à l'acte sexuel, qui vous fournit des savoir-faire, augmente votre sensibilité, élargit l'étendue des possibilités qui vous sont offertes. Quand vous aurez assimilé ces exercices, vous verrez que vous pouvez les intégrer sans effort dans votre vie, sans gêner votre spontanéité.

Il y a une « bonne » façon de faire l'amour

Dans le film de Woody Allen *Manhattan*, une femme dit : « Après tous ces années, j'ai finalement eu un orgasme, et mon médecin m'a dit que ce n'était pas le bon ». Trop souvent des gens - spécialement des femmes - tombent sous l'influence des « experts » qui, à travers des études scientifiques sur la sexualité, ont créé une « norme » quant à la façon de faire l'amour.

La Sexualité Sacrée rejette toutes ces distinctions. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée il n'y a pas de mauvais type d'orgasme, ni de mauvaise façon de faire l'amour, il y a seulement de mauvaises attitudes. Ce livre vous donnera la confiance en vous et vous fera découvrir votre unicité dans le royaume de l'érotisme. Il vous enseignera que l'orgasme, en plus d'être un événement sexuel, peut être étendu à tout le corps, à la raison, au coeur et à l'esprit.

La sexualité est seulement une question génitale

Chez de nombreuses personnes, la connaissance de la sexualité est limitée aux organes sexuels. La féministe Germaine Greer observait : « Après tous les films porno, tous les vibromasseurs et toutes les techniques sexuelles, l'acte sexuel n'a pas tellement changé. Il se réduit toujours à éjaculer du sperme dans un vagin ».

Il y a, cependant, une autre façon de voir les choses. La Sexualité Sacrée vous enseigne que l'orgasme génital n'est pas le seul but de l'intimité sexuelle. Tout le corps peut être transformé en une zone érogène, offrant une multitude d'expériences érotiques et sensuelles, qui deviennent de plus en plus subtiles et extatiques. L'orgasme génital est la première étape. La béatitude est l'ultime.

Les rapports sexuels sont la seule partie significative de la sexualité

Dans notre culture, toute la sexualité est dirigée vers les rapports sexuels. Les façons de profiter du sexe sans pénétration ont été reléguées comme des préludes, ou condamnées comme des pratiques immorales et malsaines. Le mot « préliminaire » implique que des plaisirs sensuels comme le toucher, la caresse et le baiser sont applicables seulement dans le contexte des rapports sexuels. Ainsi, nous suivons un modèle plutôt masculin de l'amour, chaud, pressé, qui dure quelques minutes et finit brusquement. Dans ce modèle, on

accepte l'idée que la femme désire des rapports sexuels durs, agressifs, et rapides.

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée vous développez l'art de l'érotisme à un degré hautement raffiné et vous découvrez que vous pouvez avoir des orgasmes corporels complets sans pénétration. La Sexualité Sacrée ouvre une perspective plus tendre, plus féminine de la sexualité, dans laquelle les rapports sexuels sont une part d'un tableau plus grand, qui inclut la relaxation dans un état élevé d'excitation sexuelle.

L'excitation sexuelle suit un modèle bien défini

Bien des hommes croient qu'en embrassant et en stimulant les seins et le clitoris d'une femme pendant quelques minutes, celle-ci sera prête tout de suite pour l'amour. De même, des femmes, quand elles embrassent un homme et caressent son pénis, attendent la fière érection de « Monsieur Toujours-Prêt » en quelques minutes. C'est pourquoi la sexualité reste limitée à quelques régions « chaudes ».

La Sexualité Sacrée vous apprend que tout le corps - les mains, l'estomac, les épaules, le cou, les cuisses, le ventre, même les pieds, sont également sensibles et capables de sensations orgasmiques. Toutes les parties du corps peuvent devenir aussi chaudes, sensibles et offertes que les parties génitales, et les pulsions orgasmiques ressenties dans ces parties du corps peuvent être si satisfaisantes que le sexe génital passe au second plan pour un moment. Il nous enseigne également que la préparation à l'amour n'est pas seulement une question de stimulation physique, mais une délicate harmonisation entre amants, qui demande de la confiance, de l'ouverture, de la créativité et bien d'autres qualités mentales, émotionnelles et spirituelles.

Votre plaisir sexuel dépend de votre partenaire

L'idée erronée que vous êtes dépendant d'un partenaire responsable de votre accomplissement sexuel est très répandue. Elle prône que la

source de votre plaisir n'est pas en vous, mais vient de ce qu'on vous fait, et de comment votre partenaire le fait.

La Sexualité Sacrée vous montre que *vous* êtes responsable de votre entier plaisir sexuel, et cette compréhension est le premier pas vers l'apprentissage de l'art de l'extase. Une personne qui a développé sa capacité d'être orgasmique par elle-même est naturellement attirante pour les autres, et elle a plus de chances de trouver un partenaire susceptible de l'accompagner dans l'exploration poussée de la Sexualité Sacrée.

Chez l'homme, l'orgasme équivaut à l'éjaculation

Aussi longtemps qu'on pense que l'orgasme équivaut à l'éjaculation, le plus grand inconvénient sera la brièveté de la conclusion de l'acte - habituellement de cinq à dix secondes. De nombreuses personnes croient que le but de l'amour est d'arriver à la détente la plus intense possible de la tension sexuelle. C'est particulièrement vrai pour les hommes, à qui on apprend que l'acte sexuel sans éjaculation ne vaut rien.

Grâce à la formation offerte par ce livre, un homme peut maîtriser peu à peu son besoin d'éjaculer, pour pouvoir décider ainsi quand relâcher sa semence, au lieu de ressentir cette action comme un spasme involontaire. Tout en développant la Réaction Extatique, les hommes découvrent qu'ils n'ont même pas besoin d'éjaculer pour se sentir satisfaits sexuellement. En fait, ils peuvent, comme certaines femmes, faire l'expérience d'orgasmes multiples, en séparant l'orgasme de l'éjaculation. Ceci permet aux hommes de faire l'amour avec leurs partenaires presque indéfiniment. Un homme peut avoir un orgasme qui se manifeste par de fortes vibrations génitales jusqu'aux subtiles sensations d'un courant traversant tout le corps, sans émettre de sperme : il n'y a pas de point de rupture post-éjaculatoire. La Sexualité Sacrée accentue l'importance du plaisir prééjaculatoire prolongé : l'intimité physique dont on jouit sans hâte, pour elle-même.

Le Tantrisme exige le célibat

Quand les gens pensent au Tantrisme, ils spéculent souvent sur les moines célibataires et les yogis et, par conséquent, sur la suppression de l'orgasme. C'est une idée erronée, impliquant que l'atteinte de l'extase est basée sur le refus d'une des activités les plus plaisantes de la vie. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, l'amour est cultivé et célébré. C'est de la graine de l'amour que pousse la fleur de l'extase. La Sexualité Sacrée vous enseigne que, pour être pleinement compris, l'amour doit être pleinement découvert.

Le Tantrisme déculpabilise le plaisir orgiaque

Une autre idée répandue est qu'il équivaut à une orgie sexuelle et qu'il encourage la complaisance hédoniste. Historiquement, les sociétés ont oscillé continuellement entre répression sexuelle et permissivité. En vous abandonnant, vous répétez des actes routiniers d'une façon mécanique. Si vous êtes tyrannique, vous ne découvrirez jamais ce que la sexualité peut être.

Le Tantrisme est la voie du milieu. Il n'est ni indulgence ni répression. Il vous enseigne à regarder en face votre sexualité pour comprendre, ressentir et transformer, au lieu de lui être soit hostile, soit asservi. Le Tantrisme offre des réponses pratiques à des questions fondamentales : Qu'est-ce que l'état d'extase ? Comment peut-on y accéder par l'étreinte sexuelle ? Comment peut-il prendre place dans le contexte culturel actuel ? Comment peut-il nous aider dans notre vie quotidienne ?

Il y a beaucoup de mythes sexuels propagés par notre héritage culturel. En lisant ce livre, vous allez être forcé de désapprendre beaucoup d'idées stéréotypées qui ont inhibé votre sexualité, et vous serez encouragé à développer des savoir-faire qui vous feront dépasser les limitations imposées au plaisir. Chaque chapitre discutera un mythe sexuel particulier, puis vous montrera l'expérience d'une solution constructive à l'aide d'exercices spécifiques.

Maintenant que nous avons abordé quelques-unes des idées les plus courantes associées à la sexualité, j'aimerais vous présenter la perspec-

Tout comme l'énergie sexuelle a aidé l'homme à incarner son état spirituel dans le corps, elle peut l'aider à revenir d'une manière pleinement consciente à son état divin premier d'intégrité.

Elisabeth Haich, *Sexual Energy and Yoga*



tive libératrice offerte par le Tantrisme, pour qu'ainsi vous puissiez utiliser les exercices de ce livre de manière positive.

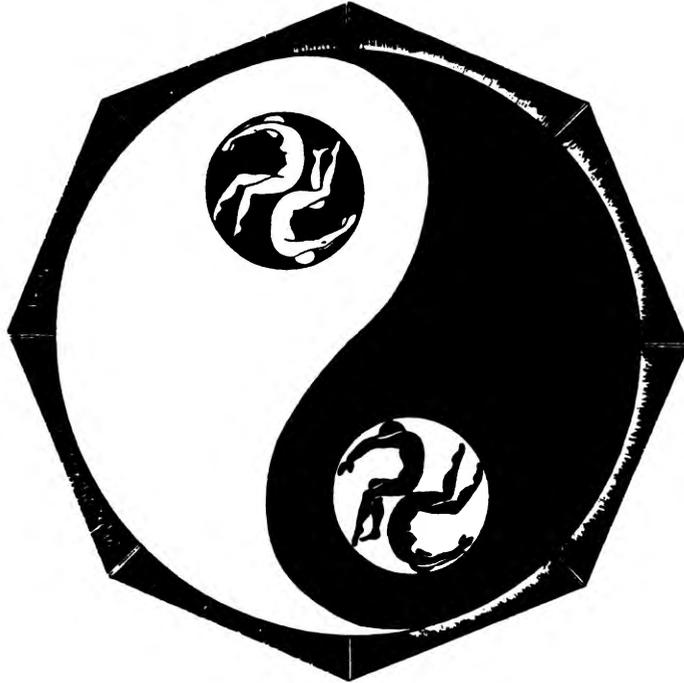


LE POINT DE VUE TANTRIQUE

Le point de vue tantrique *accepte tout*. Rien n'est défendu dans le Tantrisme. Tout ce qu'une personne ressent est une occasion pour apprendre, indifféremment de ce qui est habituellement jugé comme bon ou mauvais. Par exemple, une situation dans laquelle vous ressentez une frustration sexuelle n'est pas jugée négative, mais considérée comme un enseignement. Elle fournit l'occasion de comprendre votre motivation sexuelle. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Quand avez-vous eu ce comportement par le passé ? Pourquoi tolérez-vous cette situation ? Quelles opportunités de changer avez-vous ? En répondant à ces questions, vous pouvez améliorer votre vie sexuelle. Ce point de vue peut vous guider vers des expériences que vous souhaitez créer pour vous-même.

Dans le Tantrisme il n'y a pas de division entre le bon et le mauvais, l'acceptable et l'inacceptable. Par exemple, le Tantrisme, tel que je le

comprends, ne rend pas de jugement moral sur vos préférences sexuelles. On ne s'arrête pas spécialement sur la personne avec qui on fait l'amour, mais sur la manière de le faire. Ainsi, il peut être pratiqué par tous ceux qui sont attirés par son enseignement.



« Celui qui connaît le masculin, cependant s'accroche à ce qui est féminin devient un ravin, recevant tout ce qui existe sous le ciel. »

Le point de vue tantrique est la plénitude, il embrasse tout, parce que chaque situation, plaisante ou déplaisante, est une occasion de devenir plus conscient de ce que vous êtes et de la façon de développer

vos capacités. Et il fournit une excellente occasion d'intégrer tous les aspects de vous-même, y compris ces parties que vous rejetez ou cachez d'habitude. Cette vision reconnaît également qu'en chaque adulte il y a un enfant, naturel, non corrompu, qui peut explorer des territoires peu familiers ouvertement et innocemment. L'innocence de cet esprit reste intacte et représente notre capacité naturelle de profiter de la vie, d'aimer, de jouer, et d'être extatique. J'appelle cet aspect du moi le Moi Extatique.

Le Tantrisme croit dans la complémentarité des contraires. Les concepts de masculin et féminin ne sont donc pas divisés, séparés pour

Le Tantrisme est un culte de l'extase, une religion personnelle basée sur l'expérience mystique de la joie, plutôt que les dogmes établis. La sexualité est sacrée pour un tantrika. C'est un culte; elle est énergisante et donneuse de vie. L'art, les écrits et les rituels religieux tantriques glorifient la sexualité. Les Tantristes sont anti-ascétiques, ils affirment la vie, ils enseignent la découverte de la vérité divine à travers l'exaltation de l'être entier. Ils utilisent tous les sens, la raison et l'esprit pour atteindre des sommets mystiques.

Kamala Devi, The Eastern Way of Love



toujours, mais sont vus comme deux polarités qui se rencontrent et se mélangent en chaque être humain. Le Tantrisme met en évidence que chaque être humain, homme ou femme, a des qualités tant masculines que féminines.

Cela veut dire qu'en laissant de côté les stéréotypes, nous pouvons développer énormément nos identités sexuelles, rendre hommage à notre polarité qui a été ignorée en grande partie jusqu'ici. Dans le Tantrisme, l'homme est encouragé à explorer ses aspects légers, réceptifs, vulnérables, féminins. Il peut laisser en repos le poids de ses

responsabilités masculines et se relaxer, prendre son temps, faire l'amour sans essayer d'arriver à quelque chose de précis, se permettre de recevoir quand sa partenaire prend l'initiative. Pour sa part, la femme peut explorer sa dimension masculine, se rendre compte qu'elle est capable d'une conduite dynamique dans l'amour, prendre l'initiative, créer de nouvelles voies pour diriger, enseigner, se donner du plaisir et en donner à son partenaire. L'homme ne renonce pas à sa masculinité, pas plus que la femme n'abandonne sa féminité. Simplement, ils étendent leurs possibilités pour inclure la polarité de l'autre.

Quand les polarités masculines et féminines fusionnent, une nouvelle dimension devient accessible dans le Tantrisme - le sens du sacré. Quand ce caractère sacré de l'union sexuelle est perçu, on voit la relation à l'énergie vitale elle-même, la source de la création. Cette connexion élève votre conscience au-delà du plan physique, dans un champ de puissance et d'énergie beaucoup plus vaste que le vôtre. Alors vous vous sentez relié, par votre partenaire, à tout ce qui vit et aime. Vous avez la sensation d'être une partie de la grande danse de l'existence; vous n'en faites qu'un avec elle.

Introduire une dimension sacrée dans l'amour sexuel permet aux deux partenaires de savoir qu'ils possèdent des qualités divines. Je veux dire par là qu'ils comprennent que leur vrai potentiel est illimité. Vous découvrirez qu'en honorant le dieu ou la déesse en votre partenaire, vous pouvez voir au-delà des limites de la personnalité et, en regardant le divin dans l'autre, percevoir le même potentiel en vous-même. L'autre devient un reflet de votre propre nature divine. C'est pourquoi les partenaires tantriques se saluent en disant : « Je t'honore comme un aspect de moi-même ». Cela veut dire « Tu es un avec moi, et ta conscience est un reflet de la mienne ». Cela peut vous sembler maintenant un prétexte, mais vous devez arriver à le voir comme un moyen efficace pour se déplacer au-delà des images auto-imposées et auto-limitées dans lesquelles les gens tendent à se confiner.

Le Tantrisme conçoit l'union sexuelle non seulement comme sacrée, mais comme un art. Il est d'ailleurs intéressant de savoir que la racine sanscrite du mot art signifie « convenablement uni ». Pour devenir des tantrikas, pratiquants du Tantrisme, les amoureux devaient connaître, entre autres, la conversation, la danse, la cérémonie, le massage, l'arrangement floral, le costume et le maquillage, la musique, l'hygiène, la respiration et la méditation.

La création était le but de l'acte sexuel. Aussi longtemps qu'il y avait seulement unité, il n'y avait pas de plaisir. Mais quand la division c'est produite et après qu'eux (homme et femme) ont été liés l'un à l'autre, cela a amené un grand plaisir.



Rabbi Hayim Haikel, maître hassidique du XVIIIe siècle

Quand nous apprenons les arts érotiques sous cette forme, on met en place une guérison profonde de notre sexualité. L'acte sexuel n'est plus une affaire tendue et rapide, pleine de dangers de maladie (transmise par les partenaires qui ne prennent pas le temps d'une préparation), mais un échange sûr et sain entre partenaires qui se respectent et se connaissent intellectuellement, émotionnellement et sensuellement avant d'entrer en union. Voilà ce dont on a un besoin urgent aujourd'hui : une vue joyeuse, amoureuse et globale sur la sexualité, pour la rendre sûre autant qu'extatique. Une approche moderne du Tantrisme offre ces alternatives, réduisant la négligence qui contribue aux maladies sexuellement transmissibles.

Selon le Tantrisme, la sexualité est la première forme d'énergie, vue comme un instant de la vie. Dans le corps humain, l'énergie est continuellement en mouvement. Par exemple, le noyau et les électrons d'un atome ont des mouvements et des rythmes vibratoires caractéristiques. De même pour les molécules, cellules et organes du corps

humain. Chaque cellule du corps vibre rythmiquement, ainsi que le cœur, le diaphragme, les intestins, les poumons, et les autres organes. Les vibrations de ces mouvements rythmiques provoquent des courants bioélectriques qui coulent continuellement dans le corps. Ils génèrent également des champs énergétiques qui entourent le corps; nos humeurs et émotions suscitent des vibrations spécifiques qui modifient également ces champs énergétiques.



La libération sexuelle implique la libération de tout l'être : corps, raison et esprit. Ce point de vue holistique est un ingrédient essentiel pour la compréhension des secrets sexuels.

Nik Douglas, *Secrets sexuels*

Le Tantrisme voit chaque être humain comme un organisme, une partie d'un tout plus grand - l'environnement immédiat, la planète Terre, la nature elle-même - dans lequel le rythme et la vibration sont les facteurs unificateurs. Ils sont également les facteurs influençant les relations entre des personnes. Donc, le Tantrisme apprend aux amants comment harmoniser leurs énergies et comment être sur la même longueur d'onde, créant une résonance mesurable entre leurs champs énergétiques. L'art de créer une telle résonance tient à ce que nous appelons entraînement.

Un des aspects les plus profonds du Tantrisme est que le corps humain est considéré comme un simple phénomène énergétique. A une extrémité du spectre, au niveau physique, cette énergie s'exprime dans l'activité sexuelle. A l'autre extrémité, au niveau du système nerveux et du cerveau, l'énergie est perçue en tant qu'extase. L'activité sexuelle est une énergie instinctive, brute, non raffinée. Vous découvrirez que l'activité sexuelle peut être transformée et raffinée jusqu'à l'extase, par les exercices de ce livre. Mais c'est une énergie unique se manifestant de multiples façons. L'énergie sexuelle est acceptée et respectée

comme un matériau - le «pétrole brut» - à partir duquel l'essence à contenu élevé d'octane est raffinée.

On dit que les mystiques orientaux des premiers temps ont obtenu leur premières étincelles d'illumination spirituelle au moment de l'orgasme. En vérité, beaucoup de gens savent que l'orgasme peut les

Le secret de l'énergie sexuelle n'est pas seulement qu'elle est capable d'engendrer des nouvelles générations, mais qu'elle a une seconde fonction d'une plus grande importance pour l'homme ; conduire sa conscience, pas à pas, en montant la grande échelle de revers vers Dieu.



Elisabeth Haich, *Sexual Energy and Yoga*

transporter temporairement en un état de ravissement. Pour quelques secondes l'esprit se vide, la vue égocentrique de la vie disparaît, et nous sommes hors du temps dans le « maintenant » de la béatitude. Pour les mystiques des premiers temps, la sexualité était la vraie source de l'expérience religieuse, comme elle peut l'être encore aujourd'hui, si l'on en crée les conditions.

L'ATTITUDE TANTRIQUE

J'ai souligné la perspective culturelle essentielle du Tantrisme. Maintenant, j'aimerais vous offrir une perspective individuelle. Pour essayer la Sexualité Sacrée vous aurez besoin de comprendre ce que j'appelle l'attitude tantrique qui domine l'enseignement de ce livre. Comprendre cette attitude augmentera beaucoup votre capacité à ressentir l'extase sexuelle, et fournira un contexte dans lequel les exercices seront plus efficaces pour vous.

Apprenez « l'amour de soi »

L'amour commence « chez soi », par l'amour de soi. Par cela je n'entends pas un plaisir centré sur soi, mais la capacité d'avoir confiance en soi-même et d'écouter sa voix intérieure - la conduite intuitive de son coeur. Vous aimer signifie comprendre que vous êtes digne de l'expérience de l'extase; aussi, que vous ne voulez pas transiger ou vous contenter de moins que ce que vous voulez réellement, spécialement dans le domaine sexuel. Essayer d'aimer un autre quand vous ne vous aimez pas vous-même n'aboutira à rien. Vous finirez par devenir possessif, jaloux et dépendant. Au contraire, quand vous commencez réellement à vous aimer vous-même, vous attirez l'amour des autres comme un aimant.

Vous n'avez même pas besoin des autres pour vous sentir un tout. L'amour devient un état de l'être. En dehors de votre sentiment de richesse, vous voulez partager et célébrer - vous êtes content de recevoir et de donner. C'est la liberté, la base d'une vraie association. C'est le but de la Sexualité Sacrée.

Avec les exercices décrits dans ce livre, vous commencerez à percevoir l'idée que l'amour sexuel est une délicate création entre deux partenaires égaux. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée vous honorez vos différences respectives, en les dépassant, dans un espace de respect et dévouement.

Oubliez votre culpabilité

La Sexualité Sacrée vous apprend à oublier votre culpabilité sexuelle. Vous pouvez penser l'avoir déjà fait, mais elle est bien ancrée en vous, en-dessous de vos pensées conscientes. Pourquoi ? Parce que, pendant des siècles, les religions ont utilisé, de façon subtile, la culpabilité sexuelle pour manipuler et exploiter les gens, et la récente libéralisation de la sexualité n'a pas encore réussi à effacer ce cruel héritage. Les pratiques de la Sexualité Sacrée vous aideront à extirper la culpabilité et vous permettront de percevoir la



Le Tantrisme envisage tout être humain comme un organisme faisant partie de l'environnement, la planète Terre, la nature elle-même.

sexualité comme une conduite saine - une célébration de la vie qui vous maintient jeune et plein de vitalité.



Oui, il est vrai que les sens peuvent vous débaucher, et la poursuite du plaisir vous créer des problèmes. Le plaisir sensuel a besoin d'être dirigé par un jugement pratique et éthique. Mais vous n'atteindrez pas une bonne santé en vous opposant systématiquement à la voix des sens et en dénigrant la sagesse du corps. La nature n'a pas été ni capricieuse ni perverse en s'assurant que, toutes choses égales, ce qui semble bon l'est aussi pour vous.

George Leonard

Appréciez la spontanéité

Nous avons tendance à faire confiance aux experts, aux méthodes et aux techniques, tout en reniant nos sentiments spontanés. Vous pouvez être victime de cette attitude, qui s'en remet trop aux directives



La façon de faire est d'être.
Tao Te King

extérieures, et inhibe votre capacité à suivre les changements subtils de votre flux énergétique. La Sexualité Sacrée accepte l'idée que la vie est un grand mystère. En plus des techniques d'enseignement, vous vous donnerez la liberté de réagir au nouveau et à l'inhabituel. Je considère que si vous êtes parfaitement préparé dans ce domaine -

physique, mental et émotionnel - alors le « savoir-faire » arrive tout seul, et vous n'avez à imposer aucune technique maladroite. Je fais confiance à votre originalité, en vous apprenant comment explorer votre façon naturelle, personnelle et unique de faire l'amour.

Cultivez le plaisir

Notre culture nous a formés à penser que nous ne sommes pas réellement dignes du plaisir, que cultiver le plaisir est égoïste, que donner est plus honorable que recevoir, et que s'amuser est perdre son temps - se détourner de choses plus importantes. Quand nous nous autorisons à recevoir du plaisir, nous nous imposons nous-mêmes des restrictions : « Je dois lui donner quelque chose en retour pour tout le plaisir que j'ai ressenti », « Je prends trop de son temps » ou « Je ne peux pas montrer combien j'y prends plaisir, ou il pensera que je suis une fille facile ! »

La Sexualité Sacrée vous aide à développer la capacité précieuse d'être totalement et inconditionnellement réceptif au plaisir. Avec cette formation, les hommes et les femmes auront de nombreuses occasions de développer leur capacité de recevoir et d'accueillir le plaisir, en fermant les yeux, couchés et détendus, laissant les choses arriver.

Découvrez la méditation

Vous pouvez vous étonner du rapport entre la méditation, la sensualité et l'acte d'amour. La méditation fournit la clarté. Imaginez une bouteille remplie de sable et d'eau. Secouez-la, et tout sera trouble. C'est la façon dont l'esprit humain fonctionne le plus souvent dans notre vie normale, quotidienne, consciente. En traitant trop de pensées, de perceptions et d'informations l'esprit est continuellement « brouillé », les circuits en sont souvent encombrés. Mais si vous reposez la bouteille et la laissez reposer quelques minutes, le sable s'arrangera lui-même en couches harmonieuses

dans le fond, et l'eau deviendra claire. D'une certaine façon, la méditation apporte la même chose.

En vous installant dans une position de relaxation, en concentrant votre attention à l'intérieur de vous-même et en rendant le rythme de votre respiration plus profond, le babillage affairé de vos processus mentaux se calmera peu à peu, et alors vous serez capable d'accorder plus d'attention à vos sensations et sentiments, vous amplifierez votre capacité à ressentir le plaisir. Dans le cadre de la Sexualité Sacrée, la méditation vous aide à donner au corps une conscience, un coeur et une raison et vous permet d'accorder harmonieusement ces trois aspects de votre être, ce qui permet des expériences agréables à des niveaux plus élevés, plus intenses.

Par méditation, je n'entends pas méthodes complexes d'introspection, mais un simple changement de concentration : s'accorder, bouger, se relaxer, apprendre comment dépasser le babillage de la raison pour développer vos perceptions internes. Dans ce sens, la méditation n'est pas un effort, mais simplement l'observation consciente de ce qui se passe en vous.

Dans les liaisons durables, l'acte sexuel devient parfois une routine, un processus automatique, ce qui réduit les bénéfices que le couple peut en tirer. En tranquillisant l'esprit, la méditation permet de retrouver la fraîcheur et l'innocence de l'acte sexuel. En fait, elle peut devenir une demande sexuelle qui écarte les automatismes.

Renoncez à un but trop précis ou déterminé

Gardez à l'esprit la subtile distinction entre exécuter ces exercices avec un but bien précis et les faire pour eux-mêmes - être si absorbé par chacun, qu'il vous submerge complètement. Cette formation est inspirée par le modèle orgasmique : au début vous faites, faites, faites - en utilisant votre volonté - puis brusquement vous arrivez à un sommet, vous vous détendez et cela arrive. Vous êtes emporté. De nombreux exercices fonctionnent ainsi. Je vous demanderais de vous

consacrer à l'exercice, et puis de vous laisser submerger par ses effets. Rappelez-vous, vous ne *pouvez pas vouloir* l'effet, vous pouvez seulement en préparer les parfaites conditions. La même chose est vraie pour l'extase. C'est pourquoi tant d'Occidentaux sont frustrés dans leurs tentatives de vivre la sexualité extatique, qu'ils essaient d'atteindre par la volonté et le contrôle, alors qu'on doit, en fait, créer des expériences très intenses, immédiatement suivies par la relaxation et la détente.

Accordez-vous l'abandon

L'abandon est un aspect essentiel du processus d'apprentissage du Tantrisme. Il y a, cependant, beaucoup de confusion sur ce qu'abandon veut dire. Les gens se méfient de ce terme, qu'ils assimilent à la perte de la volonté et du pouvoir personnel. En fait, ils confondent abandon avec soumission, attitude passive qui implique de renoncer à la responsabilité dans son comportement, vouloir que quelqu'un d'autre fasse des choses pour vous.

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée vous vous accorderez de façon volontaire au plus haut aspect de votre potentiel, pour ainsi vous y développer. Comprendre l'art de l'abandon vous rendra l'expérience de la Sexualité Sacrée bien plus accessible. Le vrai abandon est un choix conscient qui implique d'ouvrir votre cœur et de faire confiance à la personne avec laquelle vous êtes, qu'elle soit votre amant ou votre professeur. En suivant les exercices décrits dans ce livre, vous vous donnerez la possibilité d'être profondément touché par une nouvelle vision des choses.

*

Dans ce chapitre vous avez examiné les idées erronées concernant la sexualité, et vous avez rencontré le point de vue positif du Tantrisme, grâce auquel vous pouvez vous ouvrir à la nouvelle dimension de la

Sexualité Sacrée. Vous avez appris également les attitudes tantriques qui vous aideront à tirer un maximum de bénéfices de ce livre.

Dans le deuxième chapitre vous allez commencer les exercices de la Sexualité Sacrée, vous concentrer sur vos sensations intérieures, calmer votre esprit et sentir en vous-même la source de votre plaisir.





CHAPITRE 2

REVEILLER VOTRE AMANT INTERIEUR

En vous lançant dans cette aventure de la découverte sexuelle, vous vous poserez la question : « Par quoi vais-je commencer ? » Beaucoup de mes patients, quand ils viennent travailler avec moi, présument que la réponse est : « Par trouver le bon partenaire ». Ils croient qu'il suffit que l'homme ou la femme convenable se présente, pour pouvoir faire l'amour de façon merveilleuse. Même s'ils ont eu de nombreux partenaires « convenables », ils veulent encore croire que le prochain va être magique. Ils ne veulent pas comprendre qu'en cherchant en dehors d'eux-mêmes, ils abandonnent la responsabilité de leur plaisir.

Dans la perspective de la Sexualité Sacrée, la vraie réponse à la question « Par quoi vais-je commencer? » est plus simple et plus directe. Vous commencez par vous-même, tel que vous êtes maintenant. Pensez à vous comme si vous étiez un savant intéressé par une nouvelle théorie - vous êtes la source principale de votre plaisir - et qui décide d'en vérifier la validité par une expérience pratique. La pauvreté ou la richesse de votre expérience sexuelle est de peu d'importance. Personne ne peut vous donner l'extase sexuelle; elle vient de l'intérieur.

Dans ce chapitre, vous vous découvrirez vous-même comme l'amant intérieur - cette partie essentielle de vous-même que vous englobez déjà et qui est capable de ressentir la plénitude du plaisir sexuel. Au lieu de regarder à l'extérieur pour trouver le partenaire parfait, vous vous donnerez *d'abord* tout ce que vous voudriez donner à votre bien-aimé. Il est libérateur et excitant de savoir que vous gardez votre destinée sexuelle en vous. J'ai appelé ce processus Réveiller l'Amant Intérieur.

S'aimer soi-même ainsi ne signifie pas s'éprendre de soi-même, de façon narcissique, ou négliger les autres, mais s'accueillir soi-même en



Comme nous sommes sur le point de devenir des citoyens d'un univers de loin beaucoup plus riche qu'aucun de ceux que nous avons jamais connus, nous avons profondément besoin de notre archétype, notre Bien-Aimé au coeur du monde, pour nous accompagner dans ce droit de cité plus étendu. Notre Bien-Aimé connaît les modèles, les formes et les endroits où les énormes potentiels et connaissances psycho-spirituelles sont codifiés. De cette façon l'amour devient réalité.

Jean Houston, *The Search for The Beloved*

son coeur, l'hôte le plus honoré, un hôte digne de respect, un compagnon digne d'être aimé. Votre Amant Intérieur n'est pas séparé de vous, pas plus qu'il n'est un rêve, mais une qualité, un sentiment, que vous pouvez reconnaître dans les moments de joie ou de calme quand, pénétrant profondément en vous, vous vous reliez à l'innocence naturelle, à la simplicité et à la spontanéité. L'Amant Intérieur s'exprime par votre capacité d'être tout bonnement ce que vous êtes, sans essayer d'être différent.

L'histoire de Noémie, une ballerine américaine dans la trentaine,

illustre l'effet guérisseur de l'amour de soi et son rôle dans le Réveil de l'Amant Intérieur. Noémie était venue à un de mes séminaires avec son mari, Louis, un éminent chirurgien français. Ils s'aimaient visiblement et voulaient apprendre l'art de la Sexualité Sacrée. Mais Noémie m'a parlé assez rapidement d'un problème qui l'inquiétait : chaque fois qu'elle se sentait particulièrement ouverte et vulnérable et que son mari la regardait avec une profonde affection, brusquement elle se sentait laide et vile.

J'ai aidé Noémie à explorer les images et les souvenirs liés à sa peine. Après un moment elle a régressé vers une scène de son enfance. La décrivant, elle m'a dit se voir sous les traits d'une petite fille de 5 ans, rampant loin du contact d'une vieille tante portant le même nom - « une vieille fille froide et laide », comme la décrit Noémie. Petite fille, la future ballerine a été épouvantée de découvrir qu'on lui avait donné le nom de cette tante et a conclu que ses parents la trouvaient laide.

Chaque jour elle se regardait dans la glace pour y déceler les mêmes rides qu'avait sa tante. Elle a grandi avec le sentiment qu'elle devait cacher à tous le terrible secret de sa laideur. Même si elle était étonnamment jolie - son mari le lui disait et l'adorait - involontairement elle avait peur que la tante Noémie et ses rides demeurent dans son corps et puissent réapparaître si on en égratignait à peine la surface.

J'ai dit à Noémie de soutenir le regard tendre de son mari, jusqu'à ce que le sentiment de laideur apparaisse. A ce moment, elle devait respirer profondément, tourner la tête, et regarder son image reflétée dans un miroir. Elle l'a fait; je lui ai demandé de me dire exactement de ce qu'elle avait vu. Avec des hésitations, à contre-cœur, elle a commencé à décrire précisément chaque partie de son visage, jusqu'à ce qu'elle arrive à admettre qu'elle était en train de voir l'image d'une exquise belle femme. Alors je lui ai demandé de fermer les yeux et de contempler l'image qu'elle venait d'observer dans le miroir. « Garde cette vision dans les yeux de l'esprit pendant que tu continues à regarder Louis », lui ai-je suggéré. « Vois qu'il regarde la belle femme

que tu viens de voir dans le miroir. Chaque fois que tu te sens vaciller, tourne la tête, regarde à nouveau dans le miroir, et décris ce que tu vois. » En répétant ce processus de nombreuses fois, Noémie a été



Les amants divins, Shiva et Shakti, en union avec Dieu, l'un dans l'autre.

capable de trouver une image positive d'elle-même, non seulement elle se sentait belle, mais elle savait qu'on la voyait belle. C'était un pas important sur la voie du Réveil de son Amant Intérieur.

L'exercice du Réveil de l'Amant Intérieur tire ses racines de la tradition tantrique, dans laquelle les dévots étaient encouragés à imaginer avec beaucoup de détails la forme et les qualités de l'amant divin, tels le dieu Shiva et la déesse Shakti. L'idée était de se concentrer avec une grande dévotion sur le bien-aimé spirituel, pour atteindre finalement l'union avec la déité, en manifestant par là, en eux-mêmes, les qualités de la Divinité.

Dans ce chapitre, je désire vous inciter à tomber amoureux, non pas d'une divinité symbolique, mais de vous-même, comme bien-aimé

Dans un sens, nous sommes seuls, car notre « liberté intérieure » signifie qu'une relation amoureuse ne peut plus nous enchaîner; l'autre sexe a perdu son pouvoir magique sur nous, car nous sommes arrivés à connaître ses traits essentiels, dans les profondeurs de notre propre psyché. Nous ne « tomberons pas amoureux » facilement, car nous ne pouvons plus nous perdre en quelqu'un d'autre, mais nous serons capables d'un amour plus profond, d'une dévotion consciente à l'autre.

J. Jacobi, *The Psychology of C. G. Jung*



spirituel. Quand vous entrez en rapports amoureux avec vous-même, vous devenez également l'amant - celui qui donne l'amour - et également le bien-aimé - celui qui le reçoit. A travers cet amour dirigé en vous, vous pouvez vous percevoir comme un être infini, en accord avec l'intégralité de l'existence.

L'intention de rencontrer votre Amant Intérieur tient dans la compréhension du fait que plus vous vous accepterez, plus vous deviendrez orgasmique. Permettez-moi de vous expliquer ce que je veux dire. Quand vous faites votre autocritique, une partie de vous-même lutte contre une autre, et par conséquent votre énergie est en conflit. Dans un état d'acceptation de soi, votre énergie est unifiée et alors seulement

vous pouvez jouir du plaisir et devenir totalement orgasmique. L'orgasme, par sa nature véritable, demande votre participation totale. En vous reliant à votre Amant Intérieur et en ressentant l'acceptation de soi, votre potentiel orgasmique augmente grandement. Ce potentiel peut ne pas être immédiatement disponible. Mais d'un bout à l'autre de ce livre, vous irez pas à pas vers l'expérience de votre nature extatique, avançant lentement vers la source de votre propre être.



LE SOUFFLE DE VIE

Le premier pas dans le processus du Réveil de l'Amant Intérieur est de devenir conscient de votre respiration et de l'action qu'elle a dans votre corps. Une respiration consciente vous aide à vous relier à vos sensations physiques et à les amplifier. Elle concentre l'attention sur l'énergie vitale qui traverse votre corps. C'est important parce que votre capacité à réveiller votre Amant Intérieur dépend de votre capacité à vous percevoir, vous et vos sensations, de l'intérieur. Vous commencez un voyage intérieur, utilisant le souffle comme véhicule.

En devenant plus sensible au flux de votre respiration, vous verrez que vous pouvez diriger votre attention vers n'importe quelle partie de votre corps, respirer dans cette partie, créer des sensations frémissantes de chaleur et de vivacité et puis les étendre au reste du corps.

Pour vous montrer ce que je veux dire, faisons une expérience simple. Accordez-vous quelques minutes, fermez les yeux, relaxez-vous et imaginez qu'une main familière se pose doucement sur la vôtre. La main est plaisante. Parce que vous êtes relaxé, vous êtes réceptif au toucher. Vous trouvez que vous pouvez l'« écouter », accueillir sa chaleur comme un subtil courant d'énergie. Sentez la chaleur s'étendre de votre main à votre bras et puis au reste du corps. Avec de la pratique, vous pourrez accueillir les sensations les plus subtiles, en leur

permettant d'être renforcées par une respiration profonde. C'est ainsi que la respiration peut servir de véhicule au plaisir, en transformant finalement tout votre corps en un instrument - sinon une symphonie -



Imaginez une main se reposant sur votre main.

de plaisir. Vous allez pratiquer la Respiration Consciente tout au long de cette formation.

De nombreuses formes de pratiques spirituelles et de méthodes de développement de soi mettent l'accent sur la respiration. En Orient, les professeurs de méditation accentuent la respiration lente et volontaire, c'est-à-dire avec l'attention pleinement concentrée sur l'arrivée et l'écoulement du souffle. Cette conscience constante de la respiration éloigne votre attention du processus de pensée, un pas important pour tranquilliser l'esprit. Ceci crée un silence intérieur qui permet aux perceptions sensorielles d'être plus aiguës et plus intenses. De plus, quelques écoles de méditation apprennent certaines techniques de respiration qui emplissent le corps de *prana*, l'énergie vitale universelle. Plus vous inspirez profondément, plus vous pouvez absorber de *prana*.

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, la respiration profonde est ce qui nous relie à nos centres sexuels; plus nous respirons profondément, plus nous entrons en contact avec notre énergie sexuelle. La plupart d'entre nous, toutefois, vivent sur une ration d'air réduite : la moyenne des gens inspirent un demi-litre d'air par souffle, tandis que nos poumons peuvent contenir en fait 3,5 litres quand ils sont complètement dilatés. C'est une des raisons pour lesquelles l'étendue et la profondeur de nos expériences - spécialement des sensations sexuelles - déçoivent nos attentes, car nous ne respirons pas assez pour atteindre notre complet potentiel orgasmique en amour.

LA RESPIRATION CONSCIENTE : SUIVRE LE SOUFFLE

Dans l'acte sexuel, les pensées envahissent souvent le territoire des sens. Par exemple, en faisant l'amour, vous pouvez être d'un seul coup



*La buée de mon propre souffle,
Les échos, le clapotis de l'eau, les murmures chuchotés,
la racine d'amour, le fil de soie, la fourche et la vigne.
Ma respiration et mon inspiration, le battement de mon
coeur, le passage du sang et de l'air dans mes poumons.
Les bouffées d'odeurs qui montent des feuilles vertes et
des feuilles sèches, du rivage et des sombres rochers
marins et du foin dans la grange.*

Walt Whitman, *Feuilles d'herbe*

distrain par une pensée anxieuse - « S'il n'aime pas la façon dont je répons à ses caresses ? » « Et si elle remarque que j'ai une cicatrice sur l'abdomen ? » Et ainsi de suite. La Respiration Consciente, le premier exercice de ce chapitre, fournit un moyen facile de se libérer des pensées indésirables et de se relier aux sensations. Vous pouvez la

pratiquer n'importe quand, et c'est toujours faisable. Il est presque impossible de suivre sa respiration et de penser en même temps.

Objectifs et bienfaits

En faisant régulièrement cet exercice simple votre capacité sensuelle augmentera. Vous verrez que vous pouvez recevoir plus de plaisir en amplifiant votre sensibilité par rapport à ce qui est naturellement disponible, au lieu de chercher des expériences de plus grande intensité. Un poste de radio, par exemple, peut être bruyant sans pour autant capter correctement l'émission, sans l'amplifier clairement ni filtrer les bruits étrangers, il peut cracher un son fort, mais ne pas transmettre les harmonies les plus subtiles de la musique. Pour bien réceptionner, il a besoin d'être réglé finement. De la même façon, vous avez besoin de vous accorder, de filtrer et d'amplifier vos sensations pour réveiller l'Amant Intérieur.

Préparatifs

Il faut aménager votre temps pour la pratique et j'aimerais vous donner quelques conseils sur la façon de le faire.

Choisissez un endroit calme, ainsi qu'un horaire pour ne pas être dérangé par le téléphone, la télévision, des visiteurs ou des enfants. Il est important de laisser de côté toutes les activités quotidiennes pour pouvoir accorder votre entière attention à l'exercice. Ce n'est pas seulement du temps; c'est un temps sacré - du temps pour vous-même, pour votre amant, pour l'extase.

Prenez d'abord une douche. Donnez-vous ensuite dix minutes pour vous relaxer, une transition entre votre vie quotidienne et le moment de votre exercice.

Assurez-vous que vos vêtements sont amples et confortables. Votre poitrine et votre ventre ne doivent pas être serrés.

Si l'air est frais dans la pièce, vous serez plus à l'aise. Vous pouvez

faire cet exercice à l'extérieur, mais pour être détendu, vous avez besoin d'avoir assez chaud.

Consacrez dix minutes à pratiquer.

Pratique



« Regarder par-dessus le souffle » consiste à laisser le souffle entrer et sortir comme il veut, sans le forcer ou s'y accrocher. Dans sa course habituelle, son rythme s'apaise automatiquement, et il coule à l'intérieur et à l'extérieur régulièrement. C'est autant un symbole qu'une aide positive pour laisser sa propre vie aller et venir sans s'y accrocher.

Alan Watts, Nature, Man and Woman

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Ne faites rien pendant une minute. Essayez simplement de voir ce qui se passe derrière vos paupières fermées.

A moins d'avoir déjà beaucoup pratiqué la méditation, votre esprit sera submergé par une foule de pensées : votre prochain rendez-vous d'affaires, vos courses pour le dîner, ce que vous auriez dû vraiment dire à la personne avec laquelle vous vous êtes disputé. Peut-être serez-vous en train de songer à quelque amant ou projet favori, s'il est temps d'ouvrir les yeux, ou si vous le faites « bien ».

Généralement, les pensées sont si réelles que la respiration reste superficielle, et elles bloquent la conscience des autres choses - sensations corporelles, atmosphère de la pièce, qualité de la présence d'une autre personne.

Une première expérience rapide révèle notre façon habituelle de fonctionner : nous vivons mentalement, entretenant un niveau minimal

d'air, et par conséquent nous opérons à des niveaux bas d'énergie et de conscience.



Maintenant répétez l'expérience. Asseyez-vous confortablement sur la chaise, et fermez les yeux. Cette fois concentrez-vous sur votre respiration. En inspirant, sentez l'air frais entrer par vos narines. Suivez-le quand il descend dans la poitrine et dans le ventre. En expirant, sentez

l'air chaud sortir de vos narines. Observez le soulèvement et l'abaissement lent de votre estomac quand vous inspirez et expirez.

Chaque fois que vous perdez conscience de votre respiration, votre esprit s'envole vers quelque pensée. Soudain vous vous rendez compte que vous avez respiré, sans vous en apercevoir : votre respiration redevient superficielle et automatique.

Chaque fois que cela arrive, reconcentrez-vous sur la respiration. Suivez chaque souffle dans l'abdomen, et puis à nouveau au dehors en expirant. Soyez patient et à l'aise. Vous déplacer hors de votre esprit et revenir dans votre corps devient naturel si vous suivez le courant de votre souffle, mais cela n'arrive pas sans pratique. Comptez chaque moment où votre conscience s'attache à la respiration comme un succès, et revenez-y à chaque fois.

Poursuivez cet exercice jusqu'à ce que vous commenciez à observer la différence entre la respiration qui se produit quand vous pensez et la Respiration Consciente.

Arrivé à ce point, vous pouvez vous demander pourquoi j'essaie de détourner votre attention du processus de la pensée et me dire : « Qu'avez-vous contre les pensées ? La raison n'est-elle pas la plus noble faculté humaine ? » Elle l'est peut-être, mais elle peut également dominer votre vie en des domaines où sa contribution n'est pas souhaitable. Faire l'amour avec vos pensées, c'est un peu comme essayer de faire du calcul différentiel avec vos organes génitaux.

Conseils

En suivant cet exercice, certaines personnes se concentrent trop, ou essaient de faire le vide dans leur esprit. Si cela vous arrive, sachez qu'un conflit peut apparaître dans votre esprit et se solder par un solide mal de tête. Vous ne vous arrêtez pas de penser simplement parce que vous décidez que vous ne voulez plus écouter vos pensées. Laissez fonctionner votre raison. Amusez-vous intérieurement chaque fois que vous vous apercevrez qu'elle vous a conduit à penser à quelque

événement passé ou futur, puis ramenez-la à la respiration, et au présent. C'est tout ce que vous pouvez faire, et c'est déjà bien.

Maintenant que vous avez commencé à voyager en-dedans, vous pouvez faire le pas suivant : lier votre respiration et votre imagination pour arriver à l'Amant Intérieur.



REVEILLER VOTRE AMANT INTERIEUR

Dans le domaine du sexe et de l'amour, nous avons été profondément conditionnés par les modèles séduisants du monde du spectacle et de la mode. Nous assimilons les idéaux de Hollywood et nous désirons être des Superman et Superwoman, visages lisses et cheveux parfaits, étonnamment jolis, une assurance détachée dans la conversation, et irrésistibles pour le sexe opposé.

Nous désirons être quelqu'un de différent de ce que nous sommes réellement. Ou nous nous sentons obligés de nous comporter d'une certaine manière, alors que nous ressentons en réalité quelque chose de tout à fait différent. Par exemple, nous sommes en colère contre quelqu'un, mais nous désirons paraître pleins de compassion et d'amour. Ou on se veut le meilleur amant du monde, quand en fait on ne se sent pas excité. C'est un conflit intérieur, aux conséquences malheureuses, car tant que nous n'accepterons pas ce que nous sommes réellement, avec nos soi-disant imperfections, nous n'aurons pas la force de développer notre vrai potentiel dans le royaume de la Sexualité Sacrée. Le succès de la pratique de la Sexualité Sacrée dépend de notre disposition à réveiller le véritable, l'authentique amant en nous.

Dans l'exercice suivant vous allez utiliser la force de votre imagination - la capacité à créer des images dans votre esprit. Chacun imagine cela différemment : certaines personnes voient des images nettes, d'autres les perçoivent dans leur corps. Il n'y a pas de recette

sûre. A mesure que vous progresserez dans le Réveil de votre Amant Intérieur, vous trouverez votre méthode : plus c'est facile, meilleur c'est.

Objectifs et bienfaits

Le but de cet exercice est de développer une bonne appréciation de soi, la façon la plus rapide de vous relier à votre Amant Intérieur. En vous aimant vous-même, détendez-vous simplement sur le moment, en vous acceptant tel que vous êtes, en acceptant même le fait que parfois vous ne vous acceptez pas. Cette acceptation de soi produit une profonde détente, laissant le plaisir et la joie arriver spontanément.

Préparatifs

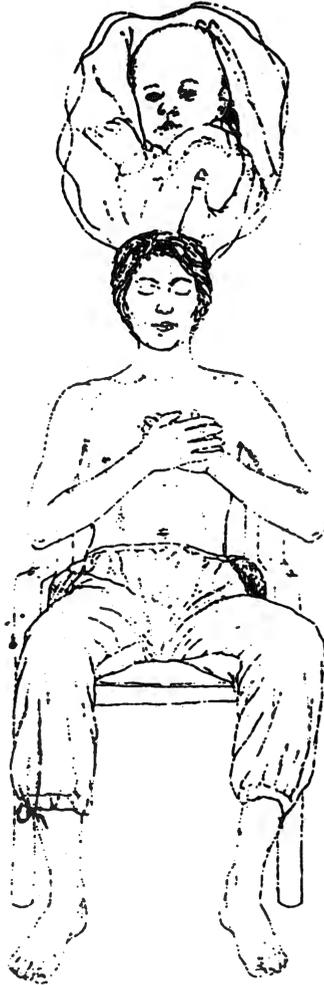
Installez-vous dans un endroit confortable où vous ne serez pas dérangé pendant 20 minutes. Vous pouvez être assis, ou couché sur le dos. Ecoutez de la musique douce, relaxante.

Pratique

Commencez par la respiration profonde, relaxée, que vous avez apprise plus tôt, en laissant le souffle pénétrer dans votre poitrine et dans votre ventre, puis s'échapper lentement. Laissez-le pénétrer aussi profondément que possible sans avoir à faire d'effort. Laissez la force amplifiante et purifiante de la respiration renforcer l'appréciation que vous vous accordez.

Fermez les yeux et prenez une profonde respiration, tout en posant les mains sur votre coeur. Imaginez que vous entrez en liaison avec vous-même, relation dans laquelle vous êtes en même temps l'amant et le bien-aimé. Percevez les battements de votre coeur. Suivez le flux et le reflux de l'air dans votre poitrine. Laissez le souffle léger et doux.

Observez-le entrer et sortir, sans aucun effort, accompagnez-le seulement.



Puis laissez un souvenir, une image, ou un sentiment surgir derrière vos paupières fermées - l'image d'un moment de votre passé où vous

vous êtes senti totalement aimé et soutenu, soigné et protégé : petit enfant blotti dans les bras de votre mère, l'accolade enveloppante d'un ami d'enfance, l'affection et l'accueil d'un professeur.

Percevez la confiance, la gentillesse et la vitalité qui se mêlent à ce sentiment de joie dans l'innocence, la vulnérabilité et l'ouverture.

Progressiez peu à peu dans le temps, en vous rappelant des moments semblables. Peut-être cueilliez-vous des fleurs dans un jardin inondé



Ainsi dans la méditation ou l'imagination active, vous invitez le Bien-Aimé, en envoyant consciemment des images visuelles, auditives, tactiles, olfactives et autres images sensorielles... Le Bien-Aimé doit-il avoir un corps, un visage, ou est-il une forme énergétique, un modèle de lumière ? Quoi que l'image puisse être, jouez avec elle et vous verrez rapidement que la forme répondra en devenant très précise.

Jean Houston, *The Search for The Beloved*

par les rayons du soleil, ou peut-être aviez-vous une liaison sexuelle qui vous comblait, avec quelqu'un que vous aimiez. Quand les images arrivent, ne les censurez pas, mais ne vous précipitez pas sur elles. Laissez-les arriver spontanément.

Quand vous êtes immergé dans une image forte, réconfortante, respirez profondément en la contemplant. Au début, restez un spectateur passif, relaxé, réceptif. Puis installez-vous dans une respiration profonde, rythmique et participez plus à la scène que vous vous rappelez, avec autant de détails que possible. Retrouvez les couleurs particulières, les sons, les odeurs, les textures et les goûts : la chaleur des baisers de votre mère, l'odeur de ses cheveux, le parfum des fleurs, la douceur de la peau de votre amant.

Maintenant essayez d'entrer dans l'image et de devenir l'acteur de la scène, plutôt que le spectateur d'une vision. En vous « réchauffant »

par une respiration profonde, volontaire, laissez les sentiments de cette période remonter dans votre coeur. Accueillez-les avec plaisir. Amplifiez-les. Ressentez-les aussi intensément et directement que possible.

En vous plongeant dans ces images, gardez les mains sur le coeur, et laissez les sentiments qui s'y trouvent résonner en vous. Vous pouvez sentir la joie que vous aviez ressentie alors, ou l'accélération des battements de votre coeur, ou la sensation d'excitation. Comme pour les exercices manuels mentionnés précédemment, utilisez votre respiration pour développer ces sentiments, les ressentir pleinement, fortement. Portez ces sensations sur le flux de votre respiration jusqu'à ce qu'elles accélèrent le sang et amènent le frisson particulier indiquant qu'elles refluent à nouveau vers vous. Laissez votre conscience se remplir du sentiment que tout est facile, coulant, simple.

Trouvez un mot ou une phrase qui exprime la sensation de bien-être et l'appréciation personnelle que vous ressentez maintenant. Murmurez : « C'est bon de m'aimer » ou « Je suis vraiment heureux de me venir en aide ». Répétez ces constatations positives jusqu'à ce que vous sentiez le plaisir de les entendre, jusqu'à ce que vous puissiez les prononcer aisément à voix haute. Vous vous acceptez vous-même, en reconnaissant votre unicité. Vous commencez à entendre la voix de votre Amant Intérieur. En disant oui à cette voix, vous verrez que la vie est réellement de votre côté, qu'elle désire vous soutenir, vous enseigner et vous guider, si vous la laissez faire.

Puis, peu à peu, revenez au présent, laissez votre respiration se calmer. Renvoyez les images, les souvenirs et les sentiments en expirant, comme si c'étaient des oiseaux en train de s'envoler. Vous vous êtes rappelé qui vous êtes vraiment : une personne digne d'être aimée. Vous avez rencontré votre Amant Intérieur.

Quand vous revenez à l'état de veille, revoyez les moments de votre vie jusqu'au jour où vous avez senti la saveur de ces qualités profondes. Mettez sur papier une liste de ces événements, puis laissez votre imagination se détendre, et visualisez l'occasion que vous pouvez recréer, les moments pendant lesquels vous pouvez vous laisser aller, comme un enfant d'humeur à jouer. Faites-en une liste.

Voici quelques exemples de ma propre liste :

- Recevoir une longue, longue étreinte.
- Se couler dans les bras d'un ami, se relaxer, écouter de la musique, sans penser à rien de précis.
- Donner un massage somptueux.
- Avoir une séance de chatouilles quand je suis devenue trop sérieuse.
- Suivre et mimer un enfant.
- Lire un livre humoristique.
- Danser et se rouler sur le plancher.

Conseils

Ce que nous avons fait dans cet exercice du Réveil de l'Amant Intérieur est un exemple d'une stratégie très importante dans la Sexualité Sacrée : chaque fois que vous trouvez une satisfaction, dans quelque acte que ce soit, percevez-la, approfondissez-la, devenez un tout avec elle, souvenez-vous d'elle. Boire de l'eau fraîche quand vous êtes extrêmement assoiffé, rencontrer quelqu'un que vous aimez après une longue absence, vous promener le long d'une berge au coucher du soleil... Cultivez la conscience de tels moments, aussi petits soient-ils. Cela vous donne l'occasion de développer la joie dans votre vie et de rompre l'habitude de l'esprit à se focaliser sur des problèmes plutôt que sur le plaisir. C'est une façon de renforcer votre potentiel d'extase.



LA SALUTATION DU COEUR

Maintenant que vous vous êtes rencontré, en tant qu'Amant Intérieur, vous allez ressentir chaleur et joie dans votre coeur, ou simplement un sentiment général de bien-être. L'amour porte toujours en lui une dimension spirituelle, le sentiment que vous faites partie d'une création plus grande, que vous êtes une expression de l'infini.

Quand vous avez touché cette dimension innée, un instinct naturel veut que vous partagiez ce don avec quelqu'un qui vous est proche. Cela peut être un ami, un amant ou le compagnon de votre vie. En fait, vous pouvez être amené à regarder votre partenaire avec des yeux nouveaux, reconnaissant en lui ou en elle le même amant divin, le même lien avec une existence plus large. Aborder votre partenaire avec l'attitude : « Je suis quelqu'un d'attachant et tu l'es aussi » vous donne immédiatement un sentiment de respect réciproque.

Comme un tribut à cette découverte et un rappel de l'engagement mutuel à exprimer votre Moi le plus haut à travers la Sexualité Sacrée, vous allez apprendre maintenant une salutation rituelle. Elle est inspirée par le *namaste*, salutation traditionnelle orientale, qui signifie : « J'honore le Dieu qui est en toi ».

Objectifs et bienfaits

La salutation rituelle signale que vous êtes prêts tous deux à vivre un moment sacré. Vous vous dites : « Je te reconnais et t'honore de tout coeur ». Ces exercices, qui nous éloignent de notre comportement et de nos attitudes habituels, sont spécialement bénéfiques quand, comme c'est souvent le cas dans la vie moderne, nous arrivons à l'acte sexuel après avoir passé la journée affairés à des activités contraignantes.

En découvrant ce lien profond, vous pouvez éliminer tout ressentiment latent. Avec la Salutation du Coeur vous choisissez d'honorer vos moi élevés respectifs et vous vous reliez à un niveau qui transcende tout ce qui vous sépare.

Le rituel de la Salutation du Coeur sera présent dans tous les exercices de ce livre, façon de marquer clairement le début et la fin de chaque exercice. Vous pouvez également faire ces salutations seul, adressant vos vœux à votre propre Moi supérieur. Vous vous devez honneur et amour autant qu'à votre partenaire.

Préparatifs

Créez un espace dans votre maison, ou tout endroit sympathique, tranquille, où vous pourrez être protégé des distractions.

Accordez cinq à dix minutes à cet exercice.

Pendant cet exercice, je présume que vous faites La Salutation du Coeur à un partenaire. Si vous n'avez pas de partenaire, faites la Salutation à vous-même, devant un miroir.

Pratique

Cet exercice peut paraître simple, mais il est important de respecter précisément la position corporelle. Les gestes corrects dirigent votre énergie de la façon la plus bénéfique, engendrant en chacun le respect et la reconnaissance de l'Amant Intérieur de l'autre.

Il y a deux formes de Salutation du Coeur. Vous pouvez choisir celle qui semble vous convenir le mieux, ou alterner les deux. La première comporte une salutation verbale, tandis que la seconde utilise le son sacré *Om* pour vous centrer dans le coeur.

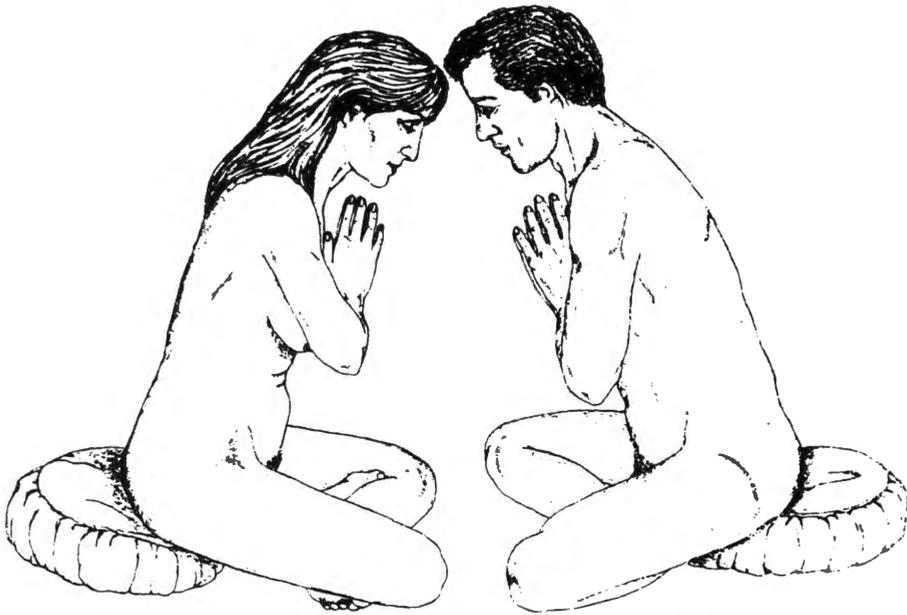
Asseyez-vous devant votre partenaire pendant quelques minutes, en vous regardant gentiment dans les yeux.

En inspirant, placez les paumes de vos mains en coupe devant vous, et posez les pouces contre votre poitrine. Cette position donne un sentiment de disponibilité et d'accueil.

Fermez les yeux tous les deux. En expirant, inclinez-vous lentement en avant à partir de la taille, en gardant le dos droit, jusqu'à ce que

vos fronts se touchent légèrement. Gardez ce contact un moment, en sentant la liaison entre vous. Accueillez tout le sentiment d'honneur et de révérence qu'apporte ce geste mutuel, abandonnez les soucis extérieurs, concentrez la respiration et la conscience sur votre cœur.

Salutation du Cœur



En inspirant, relevez-vous doucement, le dos droit, en gardant vos mains en coupe réunies contre votre poitrine.

Asseyez-vous droit, ouvrez les yeux, regardez votre partenaire dans les yeux et dites « (le nom de votre partenaire), j'honore le Moi le plus élevé en toi. »

Vous pouvez utiliser d'autres expressions, pour traduire au mieux la reconnaissance de la perfection et de l'attraction de votre partenaire, ainsi :

« (le nom de votre partenaire), je salue le (Dieu/Déesse) en toi. »

« Je t'honore, (le nom de votre partenaire), comme un aspect du Divin. »

« Je t'honore, (le nom de votre partenaire), comme un aspect de moi-même. »

Comme votre partenaire fait la même chose, vous pouvez recevoir et ressentir la profonde signification de ce geste. Appréciez la dévotion et la révérence qu'apportent ces vœux. Sentez que chacun de vous



Quand vous aimez quelqu'un, vous le voyez en fait comme un être divin. Maintenant, supposez qu'il le soit vraiment et que vos yeux ont été ouverts par votre Bien-Aimé. Par une énorme effusion de l'énergie psychique dans le dévouement total et l'adoration de cette personne, qui est respectivement dieu ou déesse, vous prenez conscience, par une fusion et un contact totaux, du centre divin en elle. Tout de suite cela rebondit vers vous et vous découvrez le vôtre.

Alan Watts, *Play to Live*

personnifie la plénitude de l'être et partagez cette étincelle de divinité, malgré la différence existant entre vous.

L'autre forme de ce salut est d'émettre le son *Om*, quand chacun de vous se courbe en avant. Dans la tradition orientale, *Om* est la racine de tous les sons, le véritable « bruissement de l'être ». Chanter *Om* vous aidera à concentrer votre attention en vous-même. En commençant le *Om*, ouvrez largement la bouche, et formez un O avec les lèvres. Laissez le son arriver des profondeurs de votre ventre et émerger

lentement en résonant. Vers la fin de votre expiration, fermez vos lèvres pour fredonner la partie *M* du son.

Quand vous vous relevez à nouveau et que vous vous regardez, parler est inutile; assimilez simplement la signification de la Salutation et ressentez l'effet de recentrage du son.

Conseils

Comme pour les autres exercices de ce livre, vous pourrez avoir besoin de répéter celui-ci plusieurs fois avant de percevoir pleinement ses effets.

Essayez d'évaluer l'effet des exercices simples de ce chapitre sur vous : ou vous en avez profité, ou quelques variations ou adaptations sont nécessaires pour mieux vous convenir. Par exemple, vous pouvez faire la Salutation du Cocur assis sur une chaise, ou utiliser une autre formule de vœux. Jouez, adaptez et créez, mais suivez bien l'enchaînement.

*

Vous avez appris comment vous diriger en vous-même, par la Respiration Consciente. Vous avez pris l'engagement de vous soutenir vous-même, par le Réveil de l'Amant Intérieur, et à travers la Salutation du Cocur vous avez reconnu la présence d'un Amant Intérieur en votre partenaire.

Au moyen de ces exercices introductifs fondamentaux, vous commencez à découvrir quelques-unes des bases de la Sexualité Sacrée. D'abord, vous avez appris que la source du plaisir sexuel est en vous et ne dépend pas de la relation avec un partenaire idéal. Vous avez aussi appris que la respiration complète vous stimule et vous centre dans votre corps, en développant les sensations physiques. Finalement, vous avez compris que vous visualiser en tant que personne digne

d'être aimée, détendue, ouverte et capable de jouer, vous libère des idées négatives qui limitent votre sexualité.

Dans le chapitre suivant vous allez apprendre comment créer un Espace Sacré, un sanctuaire qui vous aidera dans le développement des conditions idéales pour la pratique de la Sexualité Sacrée. Vous découvrirez également comment parler ouvertement de la peur et de la résistance, des fantasmes et des expériences de culmination qui pimentent votre vie amoureuse, pour développer ainsi une confiance mutuelle.





CHAPITRE 3

S'OUVRIR A LA CONFIANCE

La Sexualité Sacrée demande une entente profonde entre vous et votre partenaire. Quand vous sentez tous deux une communication de coeur à coeur, celle-ci devient communion, et l'acte d'amour peut vous

La confiance et sa soeur, l'abandon, sont comme une matrice dans laquelle toute la conscience peut germer et mûrir.

Richard Moss, *The I That is We*



transporter vers l'extase. Pourtant, chercher cette profondeur dans une liaison est un défi qui suscite souvent de la peur. Certaines personnes essaient d'ignorer cette peur et ne la mentionnent jamais. D'autres passent beaucoup de temps à en parler, se concentrant sur la communication à travers le langage, les idées et les concepts, parce qu'elles

ne veulent pas risquer de s'ouvrir et d'être émotionnellement vulnérables.

L'amour est une expérience d'ouverture si intense, qu'il crée souvent des situations dans lesquelles la peur se met en route, en dépit de nos essais de la chasser par la raison. Ainsi, c'est souvent quand nous désirons le plus un amant que nous craignons le plus de montrer nos sentiments : « Que se passera-t-il si je dévoile complètement mon cœur et qu'il me repousse ? » Nous croyons qu'exprimer les peurs ou les idées négatives sur un partenaire provoquera son éloignement. En fait, dire la vérité c'est guérir. Et si nous avons appris à l'accepter, elle crée l'intimité et non pas l'éloignement.

Tandis que vous explorez plus profondément la Sexualité Sacrée, il est également probable que des sentiments d'insécurité apparaissent. D'une certaine façon, ces exercices ont le même effet que l'amour : ils vous ouvrent aux plus beaux sentiments, mais, ce faisant, ils permettent aux vieux ressentiments inexprimés, provenant d'expériences sexuelles difficiles, de faire surface. Par exemple, vous pouvez être bien disposé pour un exercice; pourtant, peu de temps après avoir commencé, une crainte vous submerge. Ces sentiments sont normaux. En fait, ils sont un bon signe, car leur brusque apparition montre que vous acceptez plus d'énergie dans votre système. Vous faites des progrès en rompant avec des modèles de comportement limitatifs.

Les Grecs anciens appelaient ces peurs et résistances nos « démons »; les Tibétains parlent de « monstres ». Chaque tradition spirituelle et chaque cours de développement intérieur ont des noms et des mythologies à leur sujet, et offrent différentes méthodes curatives. Mais toutes les traditions sont d'accord sur un point : si vous savez comment rester conscient et centré en vous-même quand les démons apparaissent, vous pouvez les affronter, les accepter, en faire des amis, pour qu'ainsi ils deviennent des alliés plutôt que des ennemis, et finalement les transcender.

Dans ce chapitre vous apprendrez des exercices qui vous enseignent, pas à pas, comment maîtriser ces démons - reconnaître votre appréhen-

sion et la révéler à votre partenaire d'une façon qui puisse vous guérir tous les deux. Puis, quand vous aurez parlé ensemble à coeur ouvert de vos peurs, vous verrez un lien de confiance se développer entre vous. Vous sentirez que vous pouvez être plus spontané, relaxé et ouvert l'un avec l'autre dans des domaines concernant votre vie amoureuse. Cette demande de baisser votre garde est le défi de la Sexualité Sacrée, parce qu'avoir des relations avec son partenaire, sans être sur ses défenses, ouvre la porte à l'extase sexuelle.

Mais ceci est un risque que vous pouvez prendre seulement si vous vous sentez accepté par l'autre personne. En s'ouvrant à la confiance, on arrive à une progression : « Plus tu me crois, plus je me sens

Il est toujours important pour nous d'être conscients des sentiments. Ils existent pour une bonne raison et méritent notre attention et notre respect. Même des sentiments déplaisants que nous préférons éviter, comme la colère et la dépression, peuvent servir à préserver la dignité et l'intégrité du Moi.



Harriet Goldhor Lerner, *The Dance of Intimacy*

accepté. Plus je me sens accepté, plus je peux être ouvert et vulnérable avec toi. Plus nous serons ouverts et vulnérables l'un avec l'autre, plus nous partagerons d'intimité. Plus nous partagerons d'intimité, plus notre amour grandira. »

La confiance est également une façon de décrire l'amitié qui peut se développer entre deux partenaires, une fois que le premier élan romantique est passé, quand on commence à voir et à confronter les différences - quand un partenaire désire faire l'amour et que l'autre n'a pas envie, par exemple, ou quand un partenaire désire être touché d'une façon que l'autre partenaire ne trouve pas excitante. Dans ce contexte, la confiance signifie qu'au-delà de ces contradictions, il y a un engagement plus large. Vous êtes sur une voie commune et l'interaction vous apprend, à tous les deux, comment devenir plus adulte et

plus compréhensif. Dans une atmosphère de confiance, vous ne blâmez pas votre partenaire parce qu'il n'a pas rempli vos désirs. Vous acceptez le fait que, par certains côtés, vous êtes différents, même si, tous les deux, vous apportez de précieuses contributions à vos rapports, ce qui les rend enrichissants et gratifiants.

Dans une liaison, la confiance et l'ouverture ne s'obtiennent pas en une minute. Pour faire tomber toutes les défenses, les amants ont besoin de se sentir protégés et sécurisés. Vous apprendrez dans ce chapitre comment créer votre Espace Sacré, un sanctuaire qui aidera à l'établissement d'une atmosphère de confiance mutuelle. Là, dans une atmosphère sûre et reconfortante, vous pourrez exposer et « guérir »



La nature première de tout être humain est d'abord d'être ouvert à la vie et à l'amour. Etre sur ses gardes, blindé, méfiant et renfermé est une seconde nature, dans notre culture. C'est le moyen que nous adoptons pour nous protéger contre les blessures, mais quand de telles attitudes deviennent caractérogiques ou structurées dans la personnalité, elles constituent une blessure plus grave et créent une paralysie plus grande que celle subie à l'origine.

Alexander Lowen, *Bioenergetics*

vosre peur, et la rendre ainsi inoffensive. L'Espace Sacré est l'endroit où vous vous donnez, à vous et à votre partenaire, l'occasion d'être transparent - de savoir qui vous êtes, ce que vous ressentez et, peut-être le plus important, comment devenir totalement disponible l'un pour l'autre.

Il se peut que l'atmosphère de votre séjour et de votre chambre à coucher - tels qu'ils sont maintenant - ne porte pas le sens d'un espace sacré, spécial. Ils sont trop pleins d'images et de sons de votre vie quotidienne pour encourager l'exploration d'une autre dimension de

votre être. Mais ne vous inquiétez pas. Les espaces les plus invraisemblables peuvent être rapidement transformés en des endroits magiques.

Parfois, cela peut se faire facilement et de manière imprévisible. Pour vous donner un exemple, deux de mes amis, Suzanne et Eddy, étaient partis ensemble pour de courtes vacances sur la côte californienne, au sud de San Francisco. Ils avaient eu des rapports intimes pendant quelques années, mais ils ne s'étaient pas vu depuis un moment et voulaient que leur première nuit d'amour soit spéciale. Eddy, en particulier, avait le fantasme de faire l'amour dans un chalet en bois, quelque part près de Big Sur, en écoutant le bruit des vagues du Pacifique, et en apercevant les rayons de la lune glisser entre les pins.

A cause d'une série de retards et de contretemps sur la route, ils ont été obligés de passer leur première soirée chez une amie, dans une très ordinaire maison de banlieue, près de San Francisco. Leur hôtesse n'avait pas de lit supplémentaire, elle leur a donc offert un matelas par terre, dans une pièce vide qu'elle utilisait pour faire du yoga et de la méditation. Il faisait froid, le sol était dallé, et, à première vue, la pièce était fort peu accueillante. Ensemble, Eddy et Suzanne ont décidé de passer aux profits et pertes la soirée, éviter de faire l'amour, et garder leur moment spécial de béatitude pour la nuit suivante.

« Tous les deux nous étions fatigués, contrariés, et nous nous sommes retirés tôt. Eddy a mis quelques bûches dans la cheminée et a allumé un feu. La lumière centrale de la pièce était bien trop forte, nous l'avons éteinte et avons allumé les quelques bougies que j'avais remarquées dans la pièce. Il restait un morceau d'encens, je l'ai fait brûler.

« J'ai vu une chaîne stéréo sur le mur, avec une cassette dedans. C'était un air que je n'avais jamais entendu auparavant, *Antarctica* de Vangelis. Je l'ai mise en route, mais je n'ai pas fait bien attention à la musique, car j'allais prendre une douche. Nous nous sommes lavés et étions prêts à nous coucher.

« Quand je suis revenue dans la pièce, l'atmosphère avait totalement changé. La pièce était chaude et éclairée par la douce lumière vacillante

des bougies et du feu. La musique était céleste et si inhabituelle que j'ai perdu le sens de l'espace et du temps. L'encens dégageait un arôme exotique. Dans la pièce il y avait le silence, la paix, une qualité sacrée. C'était magique.

« Tous les deux nous frémissions - peut-être que cette nuit n'allait pas être perdue, après tout. Pleins d'excitation, nous avons traîné le matelas au centre de la pièce pour qu'il ait l'air d'un lit normal, nous avons mis des draps propres, nous nous sommes étendus et nous avons joui de la plus exquise des nuits d'amour que nous ayons jamais connue. »



L'endroit transformé devient notre paradis, et dans ce monde nous sommes bien accueillis chez nous.

Albert Pinkham Ryder

Vous avez peut-être fait déjà l'expérience d'un endroit spécial, d'un sanctuaire, même si vous n'y avez pas pensé dans ces termes - un restaurant faiblement éclairé, une plage retirée, une suite pour jeunes mariés à l'hôtel, ou un cadre religieux quelconque.

Un sanctuaire vous protège du vacarme du monde ordinaire. Il vous ennoblit et vous extrait de la réalité habituelle. Il possède des qualités qui le mettent à part : silence, beauté, élégance, charme sensuel; il engendre des sentiments de confiance et d'harmonie et favorise l'accès à des moments de grâce spéciale, qui vous préparent à des expériences de la plus haute qualité.

Vous lier à un partenaire sur la voie de la Sexualité Sacrée demande un havre spécial, dédié à l'acte sexuel en tant qu'art. Si vous avez un endroit qui peut être aménagé dans ce but, c'est merveilleux. Si vous n'en avez pas, on peut transformer un espace familier : la télévision ne vous regarde pas au pied du lit, le téléphone ne sonne pas, les alarmes sont éteintes, les enfants ne frappent pas à la porte ou ne jouent pas à

des jeux bruyants, juste derrière la porte. Et vous n'expédiez pas l'acte sexuel à la hâte entre le dernier show télévisé et le premier bâillement.



Ce sanctuaire doit non seulement vous protéger du monde extérieur, mais contribuer de manière positive à un acte d'amour merveilleux. Il doit être votre jardin persan du plaisir, votre temple tantrique de la plénitude sexuelle, votre maison de thé japonaise du délice ultime. C'est votre Espace Sacré, un endroit conçu pour créer les conditions d'un acte sexuel extatique, un espace pour la béatitude.

Quand les amants abordent le rapport sexuel sans créer un environnement spécial physique et psychique, ils sont proches physiquement, mais absents émotionnellement. Ann, une patiente, m'a raconté une soirée où elle avait incité son partenaire, John, à faire l'amour. « Même

si j'avais l'envie de faire l'amour, je compris bientôt que nos énergies sexuelles n'étaient pas vraiment reliées » expliquait-elle. « Ça avait l'air mécanique; nos corps suivaient les mouvements, mais le reste de notre personne n'était pas engagé. » John l'avait remarqué aussi et lui a dit : « Nous n'y sommes pas. Arrêtons-nous. ».

Je leur avais déjà suggéré l'idée de créer un Espace Sacré; ils ont alors décidé de faire un essai. Ils ont improvisé, essayant de rendre leur



A l'époque où j'ai décidé de « re-penser » tout le résultat du plaisir sexuel et de la satisfaction, j'étais aussi en position de percevoir ce que je perdais. J'ai remarqué que quand mon amant me pénétrait, il ne le faisait pas énergétiquement. Le courant de son excitation et de sa vitalité restait en lui. Je ne me sentais pas émue.

Julie Henderson, The Lover Within

environnement familier aussi exotique que possible, et ont sublimé leur rituel en se faisant des cadeaux. « J'aime ton esprit qui tourne rondement », dit John en donnant à Ann un oeuf en cristal.

Ann lui a donné sa flûte et a dit sur un ton séducteur : « Je me réjouis d'être la flûte dont tu joues la nuit. »

Ann m'a dit : « Nous avons tellement aimé le rituel que nous avons oublié le reste. Nous l'avons continué jusqu'à ce que nous soyons entourés par un monceau de présents - des décorations de Noël aux vieilles cartes postales. Peu après nous avons commencé à faire l'amour. Cette fois nos esprits se sont joints à la partie, et plus nous faisons l'amour, plus haut nous allions. »

Maintenant je vous invite à vous faire plaisir, en créant votre propre sanctuaire.

Un rituel d'offrandes pour
montrer votre amour



CREEZ VOTRE ESPACE SACRE

Vous pouvez créer votre Espace Sacré avec votre amant, un rituel qui vous donne à tous les deux un sens plus élevé de la collaboration et de la motivation. Certaines personnes se sentent mal à l'aise devant les rituels, parce qu'elles les associent aux pratiques religieuses dépassées. Pourtant les rituels rythment votre vie quotidienne et lui donnent un sens de cérémonie et de célébration. Ils vont du simple serrement de mains aux vœux échangés lors d'un mariage, ou à la visite du Père Noël. Dans un rituel, par vos gestes symboliques, vous marquez l'occasion et les participants, en les revêtant d'une importance hors du commun. De la même façon, créer votre sanctuaire vous aidera à transformer votre acte sexuel en un acte spécial et sacré.

Objectifs et bienfaits

Le but de cet exercice est de créer un espace dans lequel la pratique de la Sexualité Sacrée puisse être explorée en s'isolant, sans interruption, dans un contexte complètement séparé des préoccupations de chaque jour, et d'ajouter une dimension rituelle à l'art de faire l'amour. En plus, la stimulation simultanée des sens - par la couleur, le son, la texture des tissus, le rythme, les formes et les objets - vous incitera à apporter tout votre enthousiasme et votre créativité à l'art d'accéder à la Sexualité Sacrée.

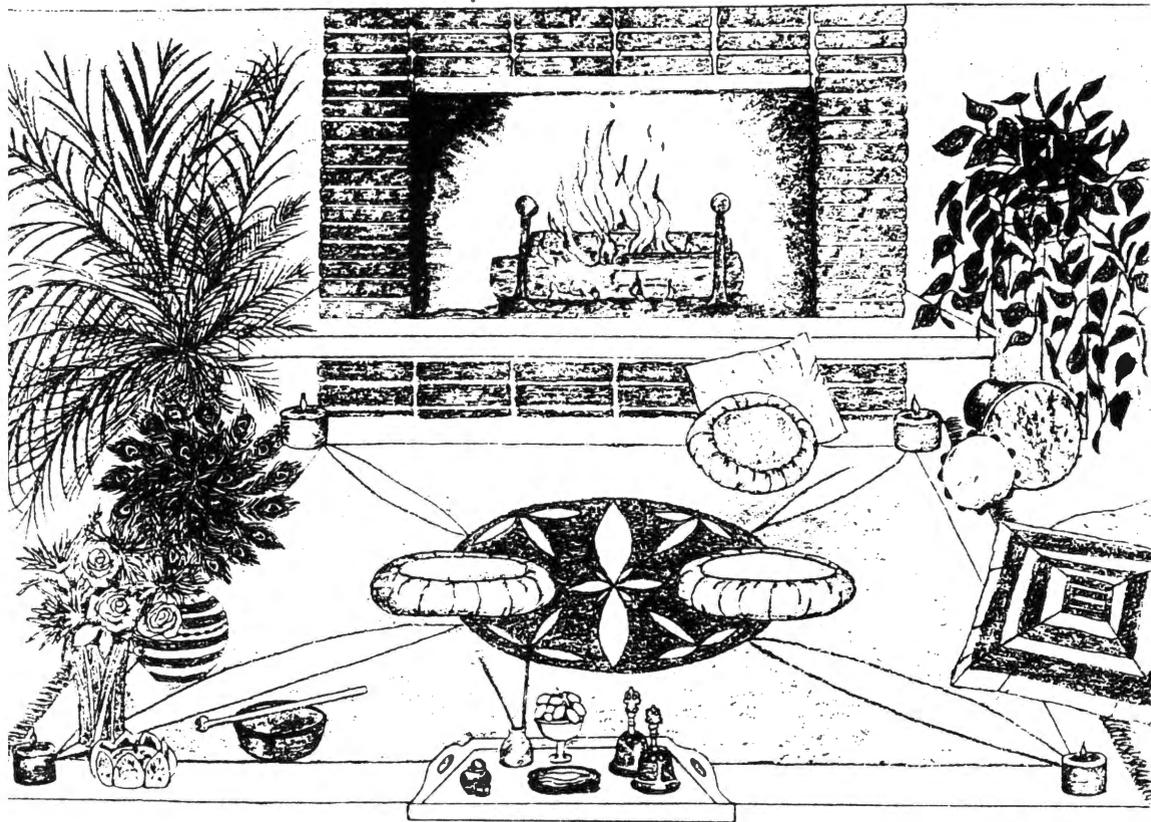
L'Espace Sacré sera l'endroit adéquat pour apprendre le reste des exercices présentés dans ce livre.

Préparatifs

Choisissez la pièce ou l'endroit que vous allez transformer en Espace Sacré. Nettoyez-le bien et retirez les meubles superflus, ornements,

vieux journaux, magazines, jouets, et ainsi de suite. Le sanctuaire doit être d'un seul tenant, pour que vous puissiez vous déplacer facilement.

Dans cet exercice et dans ceux qui suivent, je présume que vous disposez d'une pièce ou d'un espace égal au moins à celui de deux



grands lits mis l'un près de l'autre - environ 10 m². Vous allez avoir besoin d'un tel espace pour les exercices qui comprennent la danse et l'étirement. Si, toutefois, vous ne pouvez pas créer un espace de cette taille, adaptez les exercices et les rituels à la configuration de votre

pièce. Vous pouvez, par exemple, créer un Espace Sacré autour de votre lit, ou transformer temporairement votre séjour.

Décorez l'Espace Sacré avec les tissus, les peintures ou les photographies qui lui donneront la qualité mystique, romantique ou esthétique qui vous attire le plus. Vous pouvez créer une atmosphère riche, tapissant les murs comme une tente, ou élargir l'espace en le laissant pratiquement vide, avec quelques grandes plantes vertes pour la décoration.

Créer cet environnement sacré est très drôle. Vous vous rappelez comment, étant enfant, vous vous aménagiez des endroits spéciaux chez vos parents, en utilisant les plus simples matériaux, tout en leur attribuant une signification magique ? Cette magie est encore à votre portée. Je vous conseille à faire de même maintenant, voir comment votre imagination peut transformer un espace ordinaire en quelque chose de merveilleux et spécial.

Vous pouvez utiliser des fleurs, des bougies, des cloches, de l'encens, ou votre objet d'art favori : une belle peinture, une sculpture suggestive, une affiche ou un souvenir très personnel. Quelques participants de mon atelier aiment acheter des « objets forts » qui peuvent, ils le sentent, amplifier et transmettre leur énergie : baguette de magicien, cristal de quartz, emblème en forme de foudre *Vajra Dorje* tibétain, calumet de la paix de chaman indien. De tels objets ont joué un rôle significatif dans les rituels sacrés de nombreuses cultures. Si vous ne pouvez pas trouver une baguette ou un calumet, bien des objets plus facilement accessibles peuvent apporter une sensation de pouvoir personnel - par exemple, des bougies pour la pureté de l'esprit, des cloches pour la clarté de l'esprit, une pierre spéciale pour fixer votre énergie à la Terre, des plumes pour la légèreté de l'être, ou des cristaux pour se fortifier. Quand vos yeux se posent sur ces objets, ou quand vous les tenez pendant un rituel, vous pouvez sentir que votre confiance en vous est renforcée.

L'efficacité de votre Espace Sacré sera grandement augmentée si vous vous habillez en abandonnant votre style quotidien. Avant de commencer le rituel - et après avoir pris une douche - vêtez-vous

d'habits sensuels ou de belles tuniques. Les vêtements amples qui couvrent, tout en montrant votre corps, sont parfaits. Les kimonos en soie et les robes de soirée en velours sont merveilleusement stimulants. Un maquillage et une coiffure spéciales peuvent ajouter à l'appel érotique.

L'éclairage doit être doux et indirect. Des beaux chandeliers peuvent créer une atmosphère de mystère. Il est facile de changer l'éclairage en plaçant un châte coloré sur un abat-jour. Faites seulement attention à ce que l'ampoule ne fasse pas un trou dans votre vêtement favori ou ne mette pas le feu...

Instruments de musique et
objets de pouvoir



Il y a des sons qui vous donnent une sensation plaisante de clarté et de relaxation - des cloches, un carillon ou un bol chantant tibétain. Si vous ne pouvez pas trouver une cloche ou un bol, utilisez un tambour, un tambourin, un triangle, n'importe quel gong ayant un son plaisant, ou une paire de bâtons spéciaux en bois qui rendent un son aigu. De

la musique enregistrée sera suffisante, mais vous serez plus dans le ton si vous la jouez vous-même en frappant des mains, si vous chantez ou récitez.

Les arômes des huiles essentielles peuvent être très bénéfiques pour créer l'atmosphère parfaite. Une recherche poussée en « aromathérapie » a prouvé que l'évaporation des essences pures de plantes dans l'atmosphère calme le système nerveux, nettoie les sinus, augmente l'érotisme, aiguise la concentration mentale et revitalise le corps. Tous ces délices sont les vôtres, pour le prix d'un pulvérisateur rempli d'eau mélangée à dix gouttes de votre essence de plante favorite, menthe, eucalyptus, citron ou ylang-ylang.

J'ai incorporé à cet exercice des gestes et des mouvements provenant de rituels particulièrement efficaces pour créer une atmosphère sacrée. Au début ils peuvent sembler bizarres, peu familiers, même enfantins. Après avoir connu ces exercices dans mes séminaires, quelques sceptiques ont fait des remarques du genre : « Margo, c'est idiot ! »

Je leur répons d'habitude : « Seriez-vous là si vous n'aviez pas voulu faire un pas au-delà de ce que vous connaissez ? Ce rituel est une occasion d'essayer quelque chose de nouveau. Si vous êtes capables de passer facilement cette frontière, vous verrez que cela vous apportera plus d'humour, d'ouverture et de courage pour continuer sur la voie de la Sexualité Sacrée. »

La création de votre Espace Sacré est destinée à vous apporter une conscience plus grande de la façon dont vous pensez, sentez et agissez; ne vous occupez pas de tout ce qui peut vous sembler étrange. Agissez sincèrement, parce que c'est drôle, et voyez comment il transforme votre environnement et votre humeur. J'ai exécuté ce rituel avec des groupes, et aussi seule avec mon bien-aimé. J'ai toujours été capable de créer, par ce rituel, un espace merveilleux et un charmant sentiment de partager un secret.

Accordez-vous 45 minutes pour cet exercice.

Vous pouvez effectuer ce rituel seul ou avec un partenaire. Si vous le faites seul, soyez conscient que vous le faites pour vous donner du

plaisir et avoir un sentiment plus élevé de votre potentiel. Faites-le comme un présent pour votre Amant Intérieur. Si vous l'effectuez avec votre partenaire, franchissez ensemble les étapes.

Pratique

Agissez très lentement, consciencieusement, subtilement, comme si vous étiez le maître d'une cérémonie secrète, ou un chaman conduisant un rite sacré.

Tout rituel est une opportunité pour la transformation. Pour le faire, vous devez désirer être transformé de quelque manière. Cette volonté intérieure, c'est ce qui rend le rituel vivant et puissant.

Starhawk



Restez debout, tourné vers le centre, dans ce qui deviendra votre Espace Sacré. Tournez-vous vers votre gauche et faites trois cercles, avec votre partenaire, en marchant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. C'est le modèle des cérémonies anciennes dans lesquelles les participants se déplacent ainsi pour calmer l'énergie et repousser les énergies négatives de l'environnement.

Tout en marchant, imaginez que vous enlevez les énergies négatives de la pièce, de la même manière dont vous enlèveriez la poussière. Chantez, fredonnez ou murmurez la phrase suivante : « Laissez les énergies négatives, comme l'inquiétude, la peur, la colère, l'envie et l'impatience, quitter cette pièce. Si elles reviennent, laissez-les venir pour les transformer ». Ajoutez d'autres phrases qui semblent appropriées : « J'enlève maintenant (le sentiment ou l'attitude en question) de cet espace. » Accentuez l'affirmation en tapant sur un tambour ou un tambourin et prenez quelques profondes respirations.

A la fin des trois cercles, regardez l'espace que vous avez créé, et respirez de nouveau profondément.

Puis tournez-vous vers la droite et refaites trois cercles, en marchant dans le sens des aiguilles d'une montre. On suit la direction du soleil, et dans les temps anciens de tels cercles étaient faits pour attirer la puissance du soleil et des éléments naturels, pour augmenter le niveau d'énergie et bénir l'espace.

Tout en marchant, imaginez que vous versez de l'énergie curative et de l'amour de votre coeur dans l'Espace. Chantez ou déclamez : « Puisse l'amour de mon coeur emplir maintenant cette pièce et nous protéger. »

A la fin, restez debout en regardant le centre. Après quelques respirations profondes, en vous tenant par la main, entrez-y ensemble. Ouvrez vos sens et vos esprits aux nouvelles possibilités et aux nouvelles expériences dans cet environnement. Laissez de côté les



idées et les jugements critiques. Vous êtes dans votre Espace Sacré. Engagez-vous à en profiter et à y revenir pour des séances pratiques.

Ensuite, avec votre partenaire, choisissez un endroit où il sera confortable de s'étendre, mais assez solide pour qu'on y soit assis en faisant des exercices. Ceci sera la base de votre exploration de la Sexualité Sacrée. L'endroit peut être un lit, un matelas mis sur le plancher, un morceau de mousse, ou le centre d'un tapis. Recouvrez-le

d'un beau drap ou d'une couverture, et entourez-le de plantes, de fleurs et de bougies.

Placez quatre bougies autour du lit ou de la couverture, une pour chaque direction - nord, sud, est et ouest. Ce faisant, inclinez-vous dans chaque direction, invoquant l'inspiration et la protection des quatre éléments naturels que représentent ces directions.

Le Nord représente l'élément air et les qualités associées de connaissance et d'intelligence. Votre invocation peut vibrer : « J'appelle les énergies du Nord, les grands vents du changement et de la transformation. Puissent-ils nous apporter intelligence et discernement. »

Le Sud représente l'eau - la fluidité, la confiance, l'innocence. Essayez cette invocation : « J'appelle les énergies du Sud, les eaux curatives des profondeurs. Puissent-elles purifier nos coeurs et laisser nos émotions couler avec innocence et confiance. »

L'Ouest représente la terre - enracinement, équilibre, force et introspection. Votre invocation peut être : « J'appelle les énergies de l'Ouest, les puissances de transformation de la terre qui font pousser les choses. Puissent-elles nous amener le renouveau, la santé et l'inspiration créatrice. »

L'Est représente le feu - l'illumination, la passion, la clarté, la beauté et la révélation. Répétez cette invocation, ou une semblable : « J'appelle les énergies de l'Est, les feux purificateurs de l'illumination. Puissent-elles aider notre esprit à continuer à briller, nous apportant la sagesse et la compréhension. »

Par cette invocation vous intégrez les qualités que vous voulez transposer à votre acte sexuel, dans la perspective tantrique, sachant que vous êtes relié aux quatre forces universelles - eau, terre, air et feu - dont votre corps est le reflet.

Ensuite, choisissez lequel de vous deux est le Partenaire A et lequel est B. Tandis que le Partenaire B est assis dans l'Espace Sacré, le Partenaire A prend le pulvérisateur et tourne lentement, humectant légèrement l'air en chantant trois fois : « Je purifie cet espace, je purifie mon coeur ». Finissez en dirigeant le flacon vers

le haut au-dessus de la tête de votre partenaire, en envoyant une légère brume sur son visage. Vous serez enchanté de découvrir combien cela peut être revitalisant.

Puis le Partenaire A donne le pulvérisateur au Partenaire B, qui répète l'exercice, pulvérisant d'abord dans l'air, chantant l'invocation, puis humectant doucement le visage du Partenaire A.



Le spirituel se manifeste non seulement dans les formes invisibles, mais aussi dans des formes physiques... on traverse un monde de formes et on accède de la réalité à l'abstraction. De cette manière, on approche l'Esprit, ou la pureté elle-même.

Piet Mondrian

Posez le pulvérisateur. En gardant votre sens du rituel et en le faisant transparaître dans vos mouvements, prenez les instruments musicaux. Tournez trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre autour de la couverture ou du drap placé au centre de votre Espace Sacré, en agitant doucement des clochettes, en jouant de la musique et en chantant : « Je consacre cet espace à l'amour. » Si vous avez la chance d'avoir un bol chantant tibétain, posez-le sur la paume étendue à plat, tout en marquant le rythme avec un bâton rond en bois, produisant un son aigu qui se propage en d'innombrables échos et harmoniques. Ces sons ont le pouvoir mystérieux mais indiscutable de guérir l'esprit. En les écoutant, votre esprit deviendra clair, et les idées ennuyeuses s'effaceront. Peu à peu vous vous sentirez centré et calme.

Reposez les instruments musicaux. Prenez le temps d'apprécier la douce atmosphère que vous avez créée : les plantes, les fleurs, l'éclairage doux, les odeurs aromatiques dans l'air, les sons calmants.

Terminez la cérémonie en vous faisant mutuellement une Salutation du Cœur.

Conseils

A partir de maintenant, au commencement de chaque exercice, je vais vous demander de préparer l'Espace Sacré. Cela ne veut pas dire que vous ayez besoin de pratiquer tout le rituel de consécration de l'espace chaque fois que vous commencerez un exercice. Il sera bénéfique, toutefois, d'établir un rituel court qui fera une coupure par rapport à votre vie quotidienne, et de l'exécuter chaque fois que vous entrerez dans cet espace.

Par exemple, ranger la pièce et allumer des bougies et de l'encens - des petites choses simples, qui créent un sentiment de révérence et de rituel. Vous pouvez tourner trois fois dans le sens opposé aux aiguilles d'une montre, en imaginant que toutes les énergies négatives ont été chassées, et puis trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre, en imaginant qu'une énergie positive, curative, remplit l'espace. Cela vous incitera à vous concentrer plus complètement sur la pratique de la Sexualité Sacrée.



L'ETREINTE DE FUSION

Ayant créé l'Espace Sacré, vous êtes prêt maintenant à l'utiliser. Quelle meilleure façon de commencer que par une étreinte profonde et longue ?

Objectifs et bienfaits

Même si pour vous cela peut être facile et naturel, j'ai remarqué que de nombreuses personnes sont gênées par l'étreinte. Etre serré dans les bras est une expérience fortement désirée, mais elle peut provoquer au début de la timidité et parfois des réactions de rejet. Qui n'a pas été

prié : « Serre-moi dans tes bras seulement, je t'en prie » et qui n'a pas compris que celui qu'on aimait avait un grand besoin d'être rassuré et réconforté ?

L'étreinte est importante. Les bonnes étreintes sont une thérapie. Elles peuvent ranimer le sentiment d'être chéri et protégé - ce sentiment primal, muet, de sécurité et de bien-être que, enfants, nous demandons innocemment, mais que nous arrivons rarement à ressentir, une fois adultes. Nous nous entourons au contraire de défenses qui nous évitent de ressentir trop intensément les choses. Plus nous nous impliquons dans les exercices et les explorations de la Sexualité Sacrée, plus de telles résistances peuvent survenir. L'étreinte crée une ouverture simple vers la confiance. Et parce que c'est si bon, cela peut aussi nous rappeler que la béatitude est notre vraie nature, toujours là, en nous, la ressource la plus précieuse.

Préparatifs

Quand je présente l'étreinte aux personnes suivant mes formations, elles disent souvent apprendre plus de choses sur l'autre pendant ces quelques instants d'étreinte, qu'après des mois de discussions. Quelques réponses typiques après cet exercice sont :

« J'ai eu l'impression que tu voulais t'emparer de moi. C'était trop fort. »

« Tu as été gentil et réceptif, je crois que je peux avoir confiance en toi. »

« Tu semblais tendu, je n'ai pas pu me relaxer moi-même. »

« Tu m'as enveloppée comme un doux nuage, et je m'y suis amalgamée. »

En commençant cet exercice, soyez ouvert à tout ce qui peut arriver, et soyez prêt à partager sincèrement ce que vous ressentez avec votre partenaire.

Accordez 15 minutes à cet exercice et exécutez-le avec votre partenaire.

Pratique

Commencez par une étreinte normale, en allant vers votre partenaire et en vous étreignant. N'essayez pas d'en faire quelque chose de spécial, soyez naturel. Prolongez l'étreinte pendant trois minutes, ce qui peut sembler un long laps de temps, parce que d'habitude les étreintes sont aussi courtes qu'une poignée de main, mais cela vous permettra d'explorer vos réactions.

Séparez-vous doucement, fermez les yeux et observez toute résistance qui apparaîtrait. Elle signale vos limites, conscientes ou non. Vous êtes-vous senti sur vos gardes ou mal à l'aise ? Avez-vous senti que toutes les parties de votre corps restaient raides ? Avez-vous retenu votre respiration pendant un moment ? Si oui, pourquoi ? Cela exprime-t-il une quelconque peur de l'intimité que vous voulez explorer ?

Et votre partenaire ? Voyez comment vous vous sentez par rapport à lui, de la même façon dont vous revivez vos propres sentiments.

Asseyez-vous, en vous faisant face.

Partenaire A, partagez sincèrement ce que vous ressentez, en vous et par rapport à votre partenaire. Partenaire B, écoutez attentivement, soyez réceptif.

Quand le Partenaire A a terminé, le Partenaire B doit dire, à son tour, ce qu'il ressent dans l'étreinte.

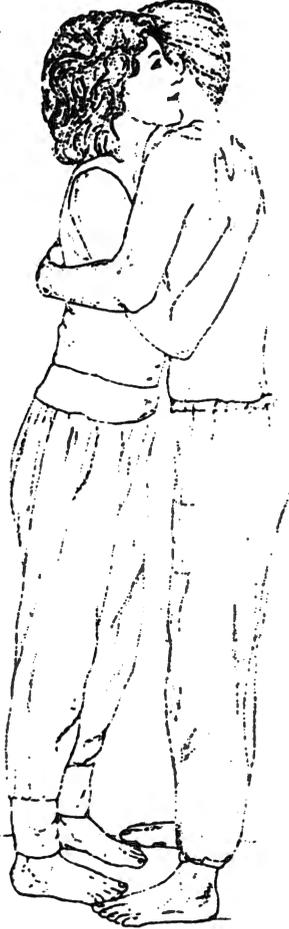
Certains partenaires commencent en se donnant ce que j'ai appelé « l'étreinte Donald Duck » - comme deux canards de dessin animé, avec leurs bassins inclinés en arrière avec seulement les parties supérieures de leurs corps qui se touchent. Cet échange porte le message « Bon, soyons amis, mais ne t'approche pas trop ».

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée l'étreinte du corps est totale, de tout cœur. Je l'ai appelée l'Étreinte de Fusion. Voici comment la pratiquer :

Restez de l'autre côté de la pièce par rapport à votre partenaire. Commencez par une Salutation du Cœur.

Puis marchez doucement l'un vers l'autre, en vous regardant dans les yeux et en restant aussi relaxés que possible. Votre respiration doit être profonde et pleine, mais sans effort. Quand vous vous rapprochez,

Étreinte Donald Duck



ouvrez les mains dans un geste de bienvenue, les paumes ouvertes se faisant face.

Dès que vous vous touchez, blottissez-vous contre la poitrine de l'autre, en l'entourant lentement de vos bras. Vos mains doivent sentir



Étreinte de Fusion

qu'elles entourent vraiment de la chair, des os, des muscles, sans serrer. Le but n'est pas de vous comprimer - l'amour n'est pas mesuré en kilos au centimètre carré - mais d'embrasser complètement tout le corps de l'autre.

Laissez votre bassin se détendre, se déplacer vers l'avant, et toucher le bassin de votre partenaire, vos cuisses et vos ventres se rencontrer. Essayez de garder les genoux légèrement pliés pour augmenter votre sensation d'équilibre et d'enracinement. Laissez vos corps se relaxer pour que vous puissiez fusionner, aller vers une étreinte confiante, sûre, comme la détente que vous ressentiez, enfant, quand votre mère vous tenait dans ses bras.

Après une ou deux minutes, observez la façon dont respire votre partenaire. Harmonisez votre respiration avec la sienne, pour inspirer et expirer ensemble. Si cette respiration harmonisée est facile, continuez-la quelques minutes; autrement, cela viendra naturellement avec l'expérience. Vous n'avez pas besoin d'effort. Cet exercice vous permet d'accueillir et de recevoir, de profiter de l'autre et de vous fondre dans l'autre. C'est pourquoi je l'ai appelé l'Etreinte de Fusion.

Terminez avec une Salutation du Coeur.

Conseils

Il peut sembler superflu de recevoir des conseils sur l'étreinte, mais, comme vous vous en rendrez compte après avoir pratiqué plusieurs fois l'Etreinte de Fusion, même l'activité la plus simple peut être transformée en savoir-faire pour la Sexualité Sacrée. L'Etreinte de Fusion peut être bienfaisante et curative. Peu à peu, vous vous rendrez compte qu'une énergie délicieuse circule entre vous et votre partenaire. Les frontières sembleront avoir disparu, et vous deviendrez un seul champ énergétique, vibrant. De telles étreintes peuvent durer longtemps.



DEPASSER LES RESISTANCES

« Un Espace Sacré, une Etreinte de Fusion, et l'attente de l'extase sexuelle, c'est très bien. Mais comment vais-je y arriver en partant d'où je suis maintenant ? Que vais je faire de mes peurs, de mes doutes, de mes inhibitions, de mes hésitations ? Et de celles de mon partenaire ? »

Pour certains, la sexualité conduit à la sainteté; pour d'autres, c'est la voie vers l'enfer... tout dépend du point de vue.

Henry Miller, *The World of Sexe*



Nous avons tendance à croire qu'il y a peu de choses à faire au sujet de nos émotions « négatives », parce que nous supposons que, pour la plupart, les sentiments vont et viennent comme ils veulent et que nous pouvons très peu les influencer. Nous cachons ceux que nous n'aimons pas ou que nous voulons renier, espérant qu'ils s'en iront, et montrons seulement ceux qui sont considérés comme acceptables. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée il est important de reconnaître nos peurs, projections et fantasmes, et de permettre à notre partenaire de les connaître.

Il est temps de regarder en vous pour voir s'il y a des peurs et des inquiétudes inexprimées qui vous empêchent de vous sentir en sécurité et détendu en présence de l'autre. Maintenant que vous avez essayé une liaison de coeur à coeur dans l'Etreinte de Fusion, vous pouvez communiquer verbalement à un niveau plus profond; autrement, ces problèmes inexprimés vous empêcheront de faire entièrement confiance à votre partenaire. Un mot d'encouragement, avant d'exposer vos soucis, peut paraître d'abord très difficile, mais il deviendra simple et naturel.

Rappelez-vous cette clé : cacher les sentiments négatifs les renforce; les partager dans une atmosphère de sincérité et de confiance dissipe leur pouvoir. Bien plus, quand vous vous liez à un partenaire qui exprime avec sincérité des sentiments profonds, plus d'énergie devient disponible et un lien authentique se développe entre vous.

L'extase sexuelle est incompatible avec la dissimulation de vos sentiments, parce que celle-ci vous empêche de participer de tout coeur à l'acte sexuel, alors que le but ultime de la Sexualité Sacrée est d'approfondir l'expérience, autant que possible. Exposer et partager les sentiments négatifs offre la possibilité de développer non seulement vos capacités de faire l'amour, mais un rapport complet avec votre amant.

Je travaille souvent avec des couples qui ne comprennent pas pourquoi ils ne se sentent plus attirés sexuellement, même s'ils



La plus grande résistance à l'abandon sexuel est dans l'esprit. Quand les gens ont des problèmes à se laisser aller sexuellement, cela a souvent à faire avec l'interférence des instructions mentales...

Stella Resnick

s'aiment. Après quelques séances, on voit qu'ils abritent des ressentiments qui se sont accumulés dans le temps. Avec cela, ils se sentent émotionnellement meurtris et, en conséquence, la sexualité se met en sommeil. Ils ont peur de dire la vérité sur leurs sentiments, ils ont peur de blesser l'autre personne, ils ont peur que la liaison n'en souffre.

Dans le contexte de la Sexualité Sacrée, un grand nombre de nos émotions négatives entrent dans la catégorie « peurs sexuelles ». Ces peurs sont transmises de génération en génération par des parents, professeurs et prêtres bien-intentionnés. Elles font disparaître la spontanéité, l'énergie et le plaisir. De telles peurs véhiculent toutes sortes d'images fausses, de tabous sur le fait de ressentir pleinement l'acte

sexuel, de s'ouvrir et d'exprimer ce que l'on vit en soi. D'où l'inquiétude d'être blessé, d'avoir l'air ridicule ou de décevoir le partenaire.

Pour vous défaire de ce conditionnement, le plus facile est d'identifier et d'exprimer les peurs sexuelles que vous avez héritées.

Objectifs et bienfaits

Cet exercice vous aide à reconnaître et à abandonner les attitudes négatives, en libérant votre énergie sexuelle et en encourageant la confiance et l'intimité avec votre partenaire. C'est un simple exercice de communication, en trois parties : exprimer sa peur sexuelle par des mots, exprimer ses fantasmes sexuels, et décrire une expérience de culmination sexuelle.

Bien que vous puissiez effectuer chaque partie séparément, je vous conseille de réunir les trois en une séance. Chaque partie complète la précédente et, suivant mon expérience, correspond à une montée graduelle de l'humeur, de la peur à la joie.

Préparatifs

Préparez l'Espace Sacré et pénétrez-y.

Accordez 15 à 20 minutes à chaque étape de cet exercice.

C'est un exercice parlé, donc il vaut mieux éviter la musique ou d'autres distractions. Vous devez accorder toute votre attention à votre partenaire et réciproquement. Quand vous avez un partenaire attentif, vous ne devez pas l'interrompre quand il parle, sauf si vous n'avez pas compris ce qu'il a dit. Vous pouvez demander alors des explications.

Si vous faites l'exercice seul, utilisez un magnétophone à cassettes, pour pouvoir réécouter les réponses que vous faites, ou les écrire dans votre journal.

Choisissez qui sera le Partenaire A et qui sera le B.

Pratique

Commencez par La Salutation du Coeur et l'Étreinte de Fusion. Si vous êtes seul, faites-vous une Salutation du Coeur.

Pensez à une peur sexuelle dont vous êtes prêt à parler à votre partenaire. Il y a quelques peurs masculines communes : « Je ne suis pas assez grand »; « Je ne le fais pas comme elle veut »; « J'éjacule trop vite »; « Si je lui raconte mes fantasmes, elle me laissera tomber. »

Il y a quelques peurs féminines typiques : « Mon corps ne l'attirera pas »; « Il ne me touchera pas comme je le veux »; « Je ne vais pas avoir d'orgasme. »

Asseyez-vous confortablement, face à face, sans vous toucher. Regardez-vous dans les yeux tout le long de l'exercice.

Le Partenaire B demande au Partenaire A : « Dis-moi, de quoi as-tu peur dans ta vie sexuelle ? »

Le Partenaire A a cinq à sept minutes pour répondre; le Partenaire B surveille le temps. Essayez de définir la peur en une ou deux phrases. Puis racontez brièvement quelque chose qui illustre votre plus récente peur.

Par exemple, le Partenaire A, une femme : « Ce qui me fait le plus peur est de prendre mon plaisir toute seule devant toi. Je pense que c'est la vieille idée que si je suis avec quelqu'un, le plaisir sexuel ne peut arriver que par nos rapports; autrement, si je le fais seule, tu peux croire que tu n'est pas assez bon. »

Puis le Partenaire A peut continuer : « Il y a deux jours nous avons fait l'amour. Tu m'as pénétré un peu trop tôt. Je désirais terriblement qu'on caresse mon clitoris. Réellement, j'ai eu grande envie de le faire moi-même. J'ai fantasmé de le faire devant toi, mais je n'ai jamais osé. Cela m'effraie trop. »

Le Partenaire B accorde son entière attention au Partenaire A et écoute sans l'interrompre. Restez calme et centré en respirant profondément et lentement, détendu. Surveiller votre respiration vous permet

de rester plus neutre tandis que votre partenaire parle, et vous évitez de vous sentir personnellement impliqué. Si vous vous sentez critiqué - et vous le serez probablement, même s'il n'y a pas de critiques qui vous sont directement adressées - résistez à la tentation de protester ou de vous défendre. Vous pouvez voir les choses tout à fait différemment; le but de cet exercice n'est pas de décider de ce qui est vrai ou faux, mais d'aider votre partenaire à dissiper des peurs qui bloquent l'extase sexuelle. Vous êtes seulement une personne qui cherche à aider les autres à avancer. Votre observation silencieuse et réconfortante est curative pour le Partenaire A, qui expose courageusement ses peurs.

Si le Partenaire A finit de parler avant que son temps ne soit écoulé, le Partenaire B peut l'aider, en demandant : « Dis moi, quelle autre peur as-tu ? » Le Partenaire A doit parler alors d'une autre peur.

Après sept minutes, le Partenaire A s'arrête de parler. Fermez les yeux et respirez profondément. Le Partenaire B demande : « Veux-tu aller au-delà des limites que tu as fixées ? »

Si la réponse est oui, le Partenaire A imaginera un scénario positif, dans lequel l'acte sexuel se déroule sans les peurs que vous avez mentionnées. Soyez satisfait dans le fantasme. Vous obtiendrez ce dont vous avez besoin, et tout se déroulera d'une manière plaisante et aimante. Si la réponse est non, dites-le, et soyez conscient que vous avez encore besoin de limites, pour vous protéger. Le fait de l'avoir reconnu est le premier pas pour les dépasser. Relaxez-vous, tout en sachant que vous devez faire cet exercice un certain nombre de fois avant de pouvoir continuer.

Changez ensuite de rôles. Le Partenaire A demande : « Dis-moi, de quoi as-tu peur dans ta vie sexuelle ? »

Le Partenaire B répond, en définissant d'abord la peur, puis l'illustrant, pour demander finalement au Partenaire A s'il désire transformer ce modèle restrictif.

Pendant que vous parlez, le Partenaire B résiste à toute tentation de « répondre » au discours du Partenaire A. Cet exercice n'est pas fait pour réagir aux sentiments ou pour vous justifier. Concentrez-vous sur

votre *propre* réalité, sur vos propres peurs, qu'elles soient liées ou non à votre partenaire. Tandis que le Partenaire B parle, le Partenaire A chronomètre.

Après sept minutes, arrêtez. On n'est pas en train de constituer un catalogue exhaustif de peurs, mais ressentir le partage d'une ou deux d'entre elles avec son partenaire.

Terminez avec une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Décrire les fantasmes sexuels

A l'étape suivante de cet exercice, vous décrirez vos fantasmes sexuels. Pensez à un fantasme que vous désirez discuter avec votre partenaire.



La sexualité est composée de frottements et de fantasmes.

Helen Singer Kaplan, *The New Sex Therapy*

Quand je demande aux participants de mon séminaire ce qu'ils pensent du partage des fantasmes sexuels, on entend des rires nerveux et des propositions de le faire plus tard. Bien des gens ont honte de tels fantasmes. On a dit à beaucoup de femmes, quand elles étaient petites filles, de ne pas penser à ce genre de choses. Et les partenaires se sentent souvent menacés par les fantasmes sexuels, et s'inquiètent : « Pourquoi mon amant a-t-il besoin d'un fantasme quand je suis là en chair et en os ? Est-ce que je ne lui suffis pas ? »

Dans la tradition tantrique il y a une attitude différente qui demande l'acceptation de tout ce que nous sommes - y compris les choses que nous rejetons normalement ou que nous gardons secrètes. En vous accordant à cette tradition, vous découvrirez que le partage des

fantasmes sexuels est une expérience curative et dont on peut même profiter activement, en amenant plus d'excitation dans la vie sexuelle.

Acceptez vos fantasmes et partagez-en au moins un. Le partage n'implique pas la demande ou le besoin de passer à l'acte à propos d'un fantasme particulier. Juste comme si vous y aviez pensé sans le dire, vous pouvez aussi le raconter sans le faire. Vous êtes libre de faire tout ce que vous voulez à ce sujet. Mais soutenez-vous réciproquement, et n'ayez pas peur d'entrer dans les détails quand votre tour arrive. Il y a un grand sentiment de soulagement - et souvent d'humour - qui apparaît quand on partage les fantasmes et les rêves les plus

Le fantasme peut être la poésie de la sexualité...
Sheila Kitzinger, *Woman's Experience of Sex*



bizarres et les plus explicites. En plus, c'est souvent une façon détournée d'apprendre à votre partenaire de quelle façon vous aimeriez qu'on vous fasse l'amour.

Certaines personnes n'ont pas de fantasmes ou de rêves sexuels. Quand elles sont concernées sexuellement, elles ressentent les sensations corporelles si profondément qu'elle se perdent dans les sens, la respiration, le toucher. L'esprit ou l'imagination ne sont pas concernés visuellement. Si c'est le cas, incitez votre partenaire à décrire ces sensations.

Commencez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Asseyez-vous confortablement, vous faisant face sans vous toucher, et maintenez un contact visuel.

Cette fois, le Partenaire A commence l'échange, demandant au Partenaire B : « Raconte-moi un de tes rêves ou fantasmes sexuels. »

Le Partenaire B raconte le fantasme en détail, pendant cinq à sept minutes.

Le Partenaire A chronomètre et lui accorde pleine attention et soutien. Si le Partenaire B ne trouve rien à dire, le Partenaire A peut l'aider en lui posant des questions : « Quels rêves, visions ou images as-tu eus récemment concernant ta vie sexuelle ? » Ou : « Rappelle-toi le temps où tu étais adolescent, ou une période pendant laquelle tu n'avais pas fait l'amour pendant longtemps. Est-ce que tu as eu des fantasmes à l'époque ? Comment as-tu imaginé le sexe, et avec qui l'as-tu imaginé ? » Même si votre partenaire reste silencieux, soutenez-le. Le processus se produira de toute manière, intérieurement, à sa façon. Utilisez cet exercice pour vous montrer gentil, patient, et faire ensemble un tel travail de révélation profond.

Quand le Partenaire B a fini de parler, le Partenaire A dit : « Merci de m'avoir raconté ton rêve ou ton fantasme. »

Changez les rôles. Le Partenaire B demande maintenant au Partenaire A de partager un fantasme sexuel.

Terminez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

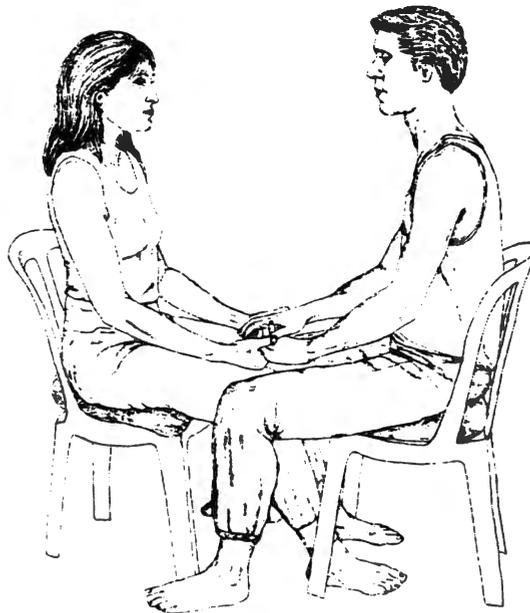
Quand vous êtes prêt, commencez la troisième et dernière étape de cet exercice.

Décrire une expérience sexuelle culminante

A cette étape, vous décrirez une expérience sexuelle culminante. Ce n'est pas seulement curatif, c'est également une façon d'apprendre pour vous, et pour votre partenaire, ce qui est meilleur pour vous dans l'acte sexuel. Il ne faut pas se vanter; vous examinez une expérience particulièrement belle - comment ça marche et pourquoi - pour voir comment vous pourriez créer des conditions similaires dans le contexte présent. Votre meilleure expérience peut ou non avoir impliqué des rapports sexuels. Si vous n'avez pas d'expérience sexuelle intéressante à raconter, choisissez la meilleure expérience sensuelle.

Si vous êtes engagé dans une relation, il vaut mieux décrire la meilleure expérience culminante que vous ayez eue dans le cadre de

cette relation. Ce sera une façon positive de terminer l'exercice et aussi de vous rappeler mutuellement les éléments qui renforcent votre acte sexuel. Si vous choisissez de répéter cet exercice par la suite, vous serez à l'aise en partageant une expérience culminante que vous avez eue avec un amant précédent.



Avant de commencer, prenez une courte respiration. Levez-vous, étirez-vous, marchez dans la pièce, faites du bruit, secouez vos épaules, détendez-vous. Si l'atmosphère est devenue trop lourde et sérieuse, courez autour de la pièce, sautez, et plaisantez.

Commencez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Asseyez-vous face à face, confortablement, en vous tenant par la main. Fermez les yeux une minute, respirez lentement et profondément. Prenez le temps de vous retrouver.

Le Partenaire B s'adresse au Partenaire A en l'appelant par son nom : « Raconte-moi une expérience sexuelle culminante que tu as eue. »

Le Partenaire A raconte ce qui s'est passé, les aspects inhabituels et plaisants, les ingrédients qui étaient communs à d'autres expériences. Rappelez-vous chaque détail : avoir été relaxé avant de commencer, s'être senti très excité, avoir été confiant, avoir pris le temps de jouer,



Dans une vraie conversation, une vraie leçon, une vraie étreinte... dans tout cela, ce qui est essentiel prend place entre eux dans une dimension qui est accessible seulement à eux deux... Si moi et quelqu'un d'autre « nous nous trouvons par hasard » mutuellement, la somme ne se divise pas exactement. Il y a quelque part un reste où les âmes finissent et le monde n'a pas encore commencé.

Martin Buber

en laissant tout le reste de côté un moment. Une fois que vous avez passé en revue ces caractéristiques, vous pouvez essayer de trouver ce qu'il faut faire concrètement pour qu'une telle expérience plaisante arrive à nouveau.

Tout en écoutant attentivement, le Partenaire B doit surveiller le temps - cinq à sept minutes - sans faire de commentaires, posant des questions seulement pour aider à clarifier des détails précis.

Inversez ensuite les rôles, le Partenaire A posant la question et le Partenaire B y répondant.

Terminez l'exercice par une Etreinte de Fusion et une Salutation du Coeur. Dites votre désir de reconforter et d'être reconforté en vous faisant plaisir, de la façon que vous aimez.

Conseils

Pour de nombreuses personnes, parler de ces sujets n'est pas habituel et l'approche est délicate. Si vous vous sentez très gênés l'un et l'autre, il est plus facile de commencer en ne vous faisant pas face. Le partenaire dont c'est le tour de parler peut s'étendre et fermer les yeux, tandis que le partenaire qui écoute s'assied à côté.

Si vous travaillez avec un partenaire qui est réticent, de quelque manière que ce soit, à l'exploration de la Sexualité Sacrée, tandis que vous en êtes enthousiasmé, cet exercice vous fournira une bonne occasion de donner l'exemple. Si vous pouvez rester ouvert et encourageant, même aux moments où votre partenaire ne sait pas quoi dire, il sera touché par votre attitude positive et, avec le temps, répondra de la même manière. Cela peut prendre un certain nombre de séances, pendant lesquelles votre partenaire dira peut-être peu de choses ou rien de vraiment révélateur, mais si vous êtes capable d'être de plus en plus ouvert, l'amour et l'enthousiasme que vous exprimez inspireront votre bien-aimé.

Quand vous aurez accompli les trois étapes de cet exercice, attendez au moins une heure, et de préférence jusqu'au jour suivant, avant de discuter avec votre partenaire vos réactions à ces échanges. Donnez-vous le temps d'assimiler les informations et de diminuer toute charge émotionnelle négative que les mots auraient pu avoir.

Si vous sentez le besoin de parler de ce qui s'est passé, concentrez-vous sur les points suivants : Quel a été pour vous le moment le plus difficile dans cet échange ? Et qu'avez-vous appris qui puisse améliorer et enrichir votre liaison ? Dans cet échange, un partenaire doit écouter tandis que l'autre parle; ne vous interrompez pas réciproquement.

Il est probable que de nombreux points délicats seront abordés et de nombreuses émotions déclenchées par ces exercices. Il y a des sentiments qui peuvent blesser. Par exemple, vous pouvez vous sentir bouleversé parce que votre partenaire vous a raconté un fantasme ou une expérience sexuelle qu'il n'a pas eue avec vous. N'essayez pas de

renier ou de réprimer le fait que vous êtes perturbé, mais retenez-vous de lancer des accusations. Pour la sécurité de votre liaison, soyez engageant, ouvert et constructif. Vous avez eu des indices précieux sur la façon dont votre partenaire peut ressentir au mieux les sommets du plaisir sexuel. Il serait dommage de renoncer à cette chance d'apprendre comment être un meilleur amant à cause d'une fierté blessée ou d'un ego malmené.

D'un autre côté, vous pouvez vous sentir tous les deux très excités par tout ce qui arrive, impatients de réaliser un fantasme particulier ou d'expérimenter des façons de faire l'amour qui ont mené par le passé à des expériences sexuellement culminantes. Dans ce cas, relaxez-vous, profitez-en, et laissez les choses se faire.

Encore une chose : certains fantasmes sont plus acceptables que d'autres. Par exemple, que devez-vous faire si le fantasme de votre partenaire est : « Faire l'amour avec ta meilleure amie » ? Votre première réaction sera probablement de détresse et d'indignation. Toutefois, nous avons tous des fantasmes sexuels. Les hommes spécialement, ont tendance à fantasmer sur presque chaque femme attrayante qu'ils rencontrent. Les psychologues disent que les hommes pensent au sexe toutes les trois secondes, tandis que les femmes un peu moins - toutes les six secondes ! La chose importante à comprendre est que la sincérité de votre partenaire est réellement la preuve de sa volonté de contribuer à votre épanouissement commun, autrement vous n'auriez pas entendu parler de son fantasme très personnel. Résistez à la tentation de faire un drame de ce qui n'est qu'une rêverie sans danger. Il faut comprendre qu'aucun homme ni aucune femme ne peut posséder toutes les qualités attirantes pour le sexe opposé. Cela peut être, toutefois, une occasion pour vous d'apprendre certaines attitudes que vous pouvez sublimer ou développer facilement.

Si vous suivez les règles de base de cet exercice, vous éviterez les reproches et serez libéré des peurs et des fantasmes qui ont inhibé jusqu'à ce jour votre spontanéité dans l'acte sexuel. Selon mon expérience, la confiance est érotique. Il n'y a rien de plus stimulant, rafraîchissant et excitant que d'être mis devant le choix de la confiance.

Il révèle vos émotions les plus profondes et exige l'expression de votre Moi authentique. En partageant vos peurs, fantasmes et expériences culminantes, vous avez fait un grand pas pour vous ouvrir au Sexe Sublime, vous avez enraciné la vision de votre Amant Intérieur dans

Vous savez que la jalousie n'est pas raisonnable. Et vous savez que vous ne pouvez pas avoir tout du temps et de l'affection d'une autre personne... Vous savez que votre amant a besoin d'autres amis, d'autres intérêts et d'un temps de solitude. Vous savez que la jalousie vous rend laid et faible. Mais le monstre n'accepte pas des raisons - à part celles qui nourrissent vos soupçons.



Deborah Phillips, *Sexual Confidence*

l'aspect humain que vous partagez. Vous avez également développé une empathie et un sens de l'humour avec votre partenaire, ce qui rendra les étapes suivantes sur la voie de la Sexualité Sacrée plus faciles et plus agréables.

*

Dans ce chapitre vous avez appris comment créer un environnement favorable - l'Espace Sacré - en réunissant les conditions parfaites pour le rapprochement, l'honnêteté, le respect. Vous ressentez les profits de l'Etreinte de Fusion, liaison de coeur-à-coeur avec votre partenaire. Ensuite vous avez dépassé les résistances créées par vos peurs et par vos fantasmes sexuels et vous avez décrit vos expériences culminantes. Maintenant, vous êtes prêt à continuer avec un sentiment nouveau de confiance et d'ouverture.

Dans le chapitre suivant, vous allez développer les savoir-faire nécessaires pour augmenter l'intimité avec votre amant, afin d'explorer plus l'acte sexuel. Vous initierez votre partenaire à l'art de l'Éveil des Sens . Après avoir donné et reçu ce subtil présent, on vous encouragera

à danser et à célébrer la déesse et le dieu en vous, ce qui introduira de l'humour et du rire dans votre vie sexuelle. Finalement, vous attirerez en vous cette énergie accrue et découvrirez l'art d'accorder finement vos énergies, par la Contemplation de l'Ame.





CHAPITRE 4

COMMENT ACCROITRE L'INTIMITÉ

*Aimer est revenir dans une maison que nous n'avons
jamais quittée, pour nous rappeler qui nous sommes.*
Sam Keen, *The Passionate Life*



Un des désirs les plus profonds que nous ressentons dans nos rapports avec un autre être humain est le désir d'intimité. Par intimité j'entends proximité, empathie, le bel accord d'une relation qui permet l'exploration et le partage des sentiments à des niveaux de plus en plus subtils. Dans le contexte de la Sexualité Sacrée, l'intimité consiste, comme vous l'avez appris au chapitre 2, à vous accueillir vous-même dans votre cœur en tant que votre hôte le plus aimé; vous accueillez de même votre partenaire avec autant d'acceptation et d'amour.

De ce point de vue, l'intimité ne signifie pas tomber amoureux dans le sens conventionnel de l'engouement romantique, mais s'élever dans

l'amour en comprenant ce qui peut vous faire vous développer et vous épanouir ensemble. L'intimité ne signifie pas non plus simplement « être ensemble ». Elle demande un équilibre délicat entre solitude et communication - seul, vous êtes en compagnie de vous-même, de votre Amant Intérieur; ensemble, vous gardez votre liberté et votre indépendance même quand vous êtes profondément liés.

L'intimité peut impliquer :



■ Etre naturel et même enfantin, vous chahutez sur le lit, vous vous chatouillez comme des enfants de cinq ans.



■ Se sentir assez en sécurité pour montrer vos petits problèmes - votre tristesse, vos blessures, vos besoins - et savoir que votre partenaire répondra avec chaleur et gentillesse au lieu de vous critiquer.



■ Chatouiller votre partenaire au lit et lui raconter des histoires pour l'endormir.

Bien des gens pensent que la sexualité est la voie la plus rapide pour ouvrir la porte à l'intimité, et ils se sentent frustrés quand, après des rapports sexuels, ils constatent que l'intimité n'est toujours pas là, que l'autre personne reste distante. En réalité, ce n'est pas l'activité sexuelle qui ouvre la porte à l'intimité, mais l'intimité qui ouvre la porte à un acte sexuel parfait. C'est spécialement vrai dans la Sexualité Sacrée. Dans ce chapitre je vous présente l'intimité comme un ensemble de savoir-faire subtils, un art qui doit être développé avant que l'union sexuelle soit prise en considération. De ce point de vue, l'acte sexuel couronne l'intimité.

Vous pouvez avoir déjà développé vos façons d'épanouir l'intimité. Si vous avez fait un massage à votre partenaire quand il était fatigué, trouvé le moyen d'être agréable et de l'aider quand il était déprimé, ou si vous lui avez dit la vérité sur vos sentiments pour lui venir en aide, alors vous aurez ressenti et développé cette intimité.

Je vous convie maintenant à développer votre répertoire, en utilisant quatre des savoir-faire les plus agréables et les plus sensuels de la Sexualité Sacrée.

D'abord, par une approche sensuelle, vous pourrez apprendre à réveiller les sens de votre amant d'une façon très douce, tendre et délicate, utiliser l'art de la stimulation sensorielle comme une expression de l'amour que vous ressentez : c'est le Rituel de l'Éveil des Sens .

Ensuite, dans une approche séductrice, vous montrerez à votre partenaire la sensualité et le rayonnement de votre Amant Intérieur, par le mouvement et la danse : vous devenez un Dieu Dansant ou une Déesse Dansante.

Troisièmement, dans l'approche réconfortante, vous apporterez à votre partenaire, par des méthodes directes, sans paroles, un sens de la jouissance, de l'humour et du jeu, en dehors de toute liaison définie : c'est le Sourire Intérieur.

Quatrièmement, dans une approche ouverte, vous verrez l'essence de votre partenaire, vous reflétez la conscience la plus intime de l'autre : c'est la Contemplation de l'Ame, vous partagerez un moment de méditation, chacun s'accordant à l'énergie subtile de l'autre.

Ces exercices peuvent être effectués séparément, chacun à son propre rythme. Vous pouvez les considérer également comme un tout, chacun conduisant au suivant, d'une manière naturelle. A partir de la sensualité subtile du Rituel de l'Éveil des Sens , vous pouvez passer plus facilement à la Danse des Dieux, vous réjouir, rire et sourire ensemble avant de passer à une Contemplation de l'Ame calme, méditative, afin de reconduire l'énergie éveillée à votre centre.

La séquence crée un modèle énergétique distinct. Après la dévotion et la réceptivité sensuelle lente demandées par le Rituel de l'Éveil des Sens, vous passez aux jeux énergétiques de la Danse des Dieux, des Savoir-Faire et de l'Enjouement. Après avoir dansé et ri, vous pouvez rester naturellement dans l'immobilité et la résonance de la Contemplation de l'Ame. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, j'utilise souvent des exercices très énergétiques avant des périodes d'immobilité, pour créer une *immobilité vivante* - un calme qui vibre avec

énergie. Comme vous allez le voir aux chapitres suivants, la vivacité alliée à la tranquillité forme une partie essentielle de la Sexualité Sacrée.

Une fois que vous aurez effectué les exercices décrits dans ce chapitre, vous serez capable de les intégrer spontanément dans votre vie, en toutes circonstances. Vous ne devez pas les regarder comme un ensemble de techniques, car elles vont plus profondément, exigeant le développement des trois attitudes correspondantes :



■ *Restez concentré sur le résultat le plus élevé.* Par exemple, dans la pratique de la Danse des Dieux, vous aurez des moments où vous douterez de votre capacité à exprimer pleinement les qualités divines qui sont en vous. Devant la vision vers laquelle vous vous avancez, à savoir le désir qui vient du coeur, exprimez l'idée « Je suis la déesse ou le dieu en toi ». Vous pouvez considérer l'exercice comme une discipline, un défi; vous passez par des moments peu confortables, mais vous résistez à la tentation d'abandonner.



■ *Vous observant vous-même de près, restez conscient de vos sentiments, désirs et réactions à tout moment et en toute situation.* C'est seulement à partir de ce point de conscience que vous pouvez transformer de manière positive une situation problématique. Par exemple, dans l'exercice de la Contemplation de l'Ame, rien ne se passe à un moment donné. La réaction ordinaire serait de vous asseoir, de vous sentir mal à l'aise, mais de prétendre que tout est en règle. Cela, toutefois, vous coupe de vos sensations. Vous devez faire très attention à la façon dont vous vous percevez réellement, puis rechercher des remèdes immédiats - par exemple, respirer plus profondément, changer de position, discuter avec votre partenaire des changements qui peuvent être faits dans le rituel. Toutes les observations de cette nature vous apprennent à vous percevoir et à ressentir plus profondément.

■ *Cultivez une attitude ouverte envers les aspects paradoxaux de la Sexualité Sacrée.* Par exemple, vous pouvez penser que se rouler sur le plancher et rire n'a rien à voir avec la maîtrise de l'art de l'extase sexuelle, et vous effectuerez la méditation du Sourire Intérieur sans y mettre du coeur. Mais ces méthodes agissent d'une façon subtile, que nos esprits rationnels ne peuvent pas toujours suivre. Par une disposition au paradoxe, vous pouvez apprendre à rester détendu tout en vous poussant au-delà des anciennes limites, à vous concentrer sur le moment présent tout en allant vers un but. Quittons la théorie et occupons-nous du réveil délicat des sens.



LE RITUEL DE L'ÉVEIL DES SENS

Rappelez-vous une journée magique de votre vie - un anniversaire important, Noël, votre mariage, un diplôme ou le *bar mitzva* - une journée pendant laquelle vous avez été entouré d'amour, d'attentions et de cadeaux. Rappelez-vous l'excitation, le sentiment de délice et d'exaltation du début à la fin, la douce anticipation des cadeaux, l'abondance de plats de fête et de boissons, la chaleur et la solidarité que vous avez ressenties avec ceux que vous aimiez. C'est le genre d'événement que vous projetez pour votre amant dans le Rituel de l'Éveil des Sens.

Objectifs et bienfaits

Dans ce rituel, chaque partenaire initie l'autre à toute une série d'expériences sensorielles surprenantes et enivrantes qui s'étendent au-delà de la perception normale. Le simple acte de manger un grain de raisin peut devenir aussi intense et aussi rassasiant qu'un banquet princier. Vous êtes submergé de nouvelles impressions sensorielles; la

texture ronde, douce, du grain de raisin et le goût sucré de son jus accaparent tout votre être et se transforment en une expérience érotique, presque orgasmique.

Cette cérémonie peut être également très utile, si un partenaire est très pris par la Sexualité Sacrée, alors que l'autre est plus réticent. Elle vous donne une chance de séduire l'autre, en badinant dans un monde



*Je crois en la chair et les appétits.
Voir, entendre, toucher sont des miracles, et chaque
partie et bout de moi est un miracle.
Walt Whitman, Feuilles d'herbe*

de délice sensuel, qui l'encouragera à en faire l'expérience.

Au fil des années, beaucoup de mes patients ont été particulièrement attirés par ce rituel, parce qu'il est facile à exécuter, drôle, et s'adapte à presque toutes les circonstances. Par exemple, j'ai commencé une fois un important dîner d'affaires par une version modifiée du Rituel de l'Éveil des Sens. D'autres personnes ont exécuté le rituel pour leurs parents, d'autres encore pour leurs enfants, à Noël. Dans chaque cas, l'aventure a rapproché les gens.

D'habitude, nous considérons nos cinq sens comme allant de soi. Nous remarquerons un instant, au passage d'une femme, une bouffée de son parfum, ou l'odeur de l'herbe fraîchement coupée un jour d'été. Parfois nous sommes charmés par le chant d'un oiseau, par la douceur de la fourrure d'un chaton ou par la beauté érotique d'un corps nu. Mais la plupart du temps nous émuons nos réactions sensorielles en n'y faisant pas trop attention. Nous écoutons de la musique tout en parlant au téléphone, nous mangeons en lisant le journal, ou nous oublions la beauté de la nature, pendant une flânerie le dimanche, parce que nous discutons politique internationale. Nous percevons très peu; tout ce qui nous arrive à travers nos sens semble atténué et faible. C'est pour cela que réveiller les sens avec cette cérémonie peut être si

magique. Goûter, sentir, voir, toucher et entendre vraiment nous apparaît comme une merveilleuse surprise. Comme le dit William Blake, « Si les portes de la perception étaient nettoyées, chaque chose apparaîtrait telle qu'elle est, infinie. »

Préparatifs

Le Partenaire A est actif, le Partenaire B réceptif. Le partenaire réceptif aura les yeux bandés, parce qu'ainsi il pourra se concentrer mieux sur chaque sensation qui se présente, éliminant les distractions qui diminueraient l'expérience. La surprise est un élément clé; le partenaire réceptif ne doit pas savoir à quoi s'attendre.

Si vous êtes le partenaire actif - celui qui va présenter les expériences - votre première action sera de voir tout ce qui peut rendre cette cérémonie exquise et inoubliable. Composez soigneusement l'atmosphère que vous voulez créer pour votre partenaire. Pour vous inspirer, vous pouvez penser à l'image d'un jardin magique, comme ceux qu'on trouve dans la mythologie persane, dans lequel des amants habillés de caftans de soie sont entourés d'amandiers fleuris et d'arbres aromatiques. Un paon fait la roue, on peut entendre les sons d'une douce musique, le clapotis de la fontaine, et les bannières de soie ondulent au-dessus des têtes, caressées par la brise. Une carafe de nectar attend, tandis que les amants, se murmurant des mots tendres, se nourrissent et se touchent délicatement.

Maintenant, concentrez-vous sur votre environnement. En préparant la chambre pour le rituel, suivez l'idée que vous guidez votre partenaire dans une promenade imaginaire. Vous devez préparer l'espace comme une fête sensuelle pour votre amant. L'air doit être doux et frais. Vous pouvez le parfumer avec un encens particulier, parce que de tels arômes peuvent créer l'impression vivace d'endroits lointains. Installez un éclairage doux, mettez quelques bougies, et procédez de la même manière que celle utilisée pour créer votre Espace Sacré au chapitre précédent.

La musique est toujours très importante. Trouvez de la musique qui accentue chaque expérience sensorielle, et laissez une minute de silence pour marquer la période de transition entre chacun des cinq sens. Aux endroits précis de ce rituel, je mentionnerai des morceaux de musique particuliers, que je trouve d'un très bon soutien pour le genre de sensations que vous cherchez à éveiller chez votre partenaire. Si l'arrangement musical semble trop compliqué, trouvez un morceau que vous aimez, et utilisez-le tout au long du rituel, mais gardez la minute de silence entre chaque phrase de votre présentation; autrement, la perception des différents sens par votre partenaire ne sera pas assez aiguë.

Au centre de l'Espace Sacré, devant votre partenaire, placez des plateaux sur lesquels vous poserez les objets suivants :

-  ■ Un vaporisateur avec de l'eau aromatisée, comme dans la préparation de l'Espace Sacré.

-  ■ Un choix d'huiles essentielles attractif pour votre partenaire - les essences de menthe poivrée ou d'eucalyptus sont bonnes pour commencer, parce qu'elles purifient les poumons. Ensuite, vous pouvez utiliser des arômes plus doux et plus mystérieux, comme l'ylang-ylang ou le gardénia.

-  ■ Des instruments de musique, clochettes, cymbales, flûtes, maracas, harmonicas ou des bols chantants tibétains.

-  ■ Quelques articles pour le toucher sensuel, un morceau de fourrure et une plume. J'aime les plumes de paon parce qu'elles sont longues, flexibles et douces.

- De la nourriture savoureuse, des grains de raisin sans pépins, des lychees ou des petits morceaux d'ananas frais, piqués avec des cure-dents, un verre avec un peu de votre liqueur favorite et quelques chocolats à la menthe.

Evitez d'exécuter ce rituel après un repas. Il vaut mieux le faire l'estomac vide, car ainsi le Partenaire B peut percevoir plus finement les goûts.

Le rituel lui-même doit durer environ une heure. Assurez-vous d'avoir tout votre temps pour ne pas précipiter cette belle expérience.

Le Partenaire B, le partenaire réceptif, sera assis, pendant que le Partenaire A présentera cette expérience; assurez-vous donc qu'il sera confortablement installé, sur une chaise ou sur un coussin par terre.

Dans la description de cette expérience, je suppose que le Partenaire B est un homme recevant le rituel, et le Partenaire A une femme le dirigeant, mais vous êtes libres de choisir celui qui commencera. Ensuite vous inverserez les rôles.

Pratique

Quand vous êtes prêt, le Partenaire A allumera les bougies et l'encens, mettra en route la musique, et placera le plateau de nourriture au centre de la pièce, où sont rangés les autres ustensiles.

Dans une autre pièce, bandez gentiment les yeux du partenaire B avec une écharpe en soie. Expliquez-lui qu'à partir de ce moment il n'a plus besoin de parler.

Dites lui doucement : « Détends-toi et profite du voyage. Respire profondément tout le temps, spécialement quand tu ressens quelque chose de nouveau. Fais-moi confiance et sois ouvert à tout ce qui arrive. Je t'emmène pour un voyage dans un ancien temple tantrique, loin, dans un autre temps, un autre espace. Tu n'auras rien d'autre à faire qu'à respirer profondément et te détendre, profiter et recevoir. »

Conduisez-le doucement à la porte du sanctuaire. Arrêtez-vous tous les deux-trois pas et respirez profondément, près de l'oreille de votre partenaire, pour l'encourager à respirer pleinement.

Maintenant, vous pouvez commencer à réveiller chaque sens.

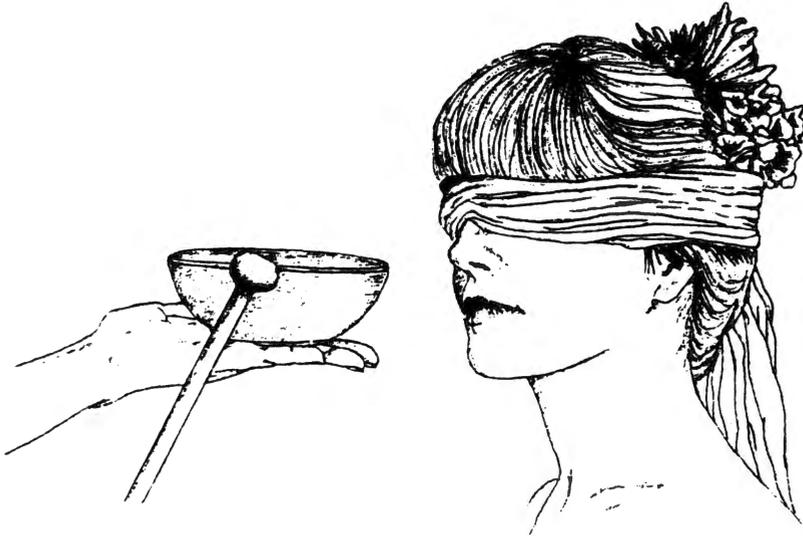
ODORAT. Une fois le Partenaire B installé, approchez un flacon d'huile de menthe près de ses narines, sans lui toucher la peau - l'huile est concentrée et peut produire des brûlures. Laissez-le humer profondément. Cela nettoiera les sinus et apportera une tonalité agréable au cerveau.



Passez lentement d'autres parfums sous ses narines, sans jamais toucher directement son visage, pour qu'il puisse inspirer profondément et jouir de chacun. Attendez une à deux minutes entre les arômes; pendant ce temps vous pouvez jouer différents types de musique. Cela augmentera l'attente du prochain événement, et également la sensibilité de votre partenaire.

Liez maintenant l'odorat à un sentiment plus général de purification. Jouez de la musique évoquant l'eau courante ou le bruit des vagues.

Pointez le bout du vaporisateur au-dessus de la tête de votre partenaire et laissez une fine brume tomber sur son visage quelques instants. La douche aromatique aura un effet rafraîchissant immédiat. Si c'est nécessaire, incitez à nouveau votre partenaire à respirer plus profondément. Gardez une minute de silence pour marquer la prochaine transition.



OUIE. Emmenez votre bien-aimé dans un voyage au milieu des sonorités. Commencez avec un seul son. Sonnez une clochette, jouez d'un bol chantant tibétain ou chantez une note. Le son doit être régulier et continu. Les bols chantants tibétains, certaines clochettes, et les gongs japonais ont un effet profondément stimulant, mais en même

temps calmant, sur le cerveau. Le son commence par un profond impact et se poursuit de plus en plus faiblement, en sollicitant l'attention de celui qui écoute. En « chevauchant » la vibration de chaque son, l'esprit est aiguisé, tout en étant détendu.

Ajoutez d'autres sons, au fur et à mesure. Je préfère les clochettes ou les bols chantants tibétains, parce que vous pouvez les déplacer en cercles et spirales autour de votre partenaire en en jouant. Tandis que vous jouez des différents instruments, faites entendre également *Tibetan Bells* par Henry Wolfe et Nancy Hennings, des Celestial Harmonics. Cette cassette fournit un bon support pour les sons que vous pouvez produire avec vos clochettes.

Immergé dans les sons, votre partenaire se sentira plus léger, comme s'il était soulevé du sol et s'il volait dans l'espace, en un cercle de plus en plus grand. Si vous n'avez pas de clochettes ni de bols, la cassette suffira.

A la fin de l'étape, faites à nouveau le silence pour marquer une transition vers la surprise suivante. Maintenant, votre partenaire est plus détendu et souriant, prêt et impatient de passer à l'expérience suivante. Même la plus dure résistance commence à céder sous l'impact des parfums délicats, des douches aromatiques et des sons vibrants.

GOUT. Vous allez initier votre partenaire aux délices sensoriels du goût. D'abord, remplacez la musique par un morceau suggérant la sensualité, comme les morceaux choisis d'Andreas Vollenwieder ou de Vangelis. Puis prenez le bol contenant les grains de raisin. Placez un grain sur un cure-dents, et plongez-le dans la liqueur. Approchez-le des narines de votre partenaire. Réjouissez-vous de la façon dont il reçoit ce nouveau signal sensoriel - humant la liqueur, essayant de trouver quel en est l'arôme, impatient de la goûter. Souvent, vous pouvez voir un frisson traverser tout son corps quand il enregistre le « goût » de cette « odeur ».

Après un moment, caressez ses lèvres avec le grain, en offrant le doux arrondi à sa bouche et en laissant une traînée du goût sucré, brûlant, de la liqueur. Regardez son impatience à capturer ce tendre

morceau, et taquinez-le amoureusement. Finalement pressez le grain sur ses lèvres jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent, et laissez le fruit pénétrer



lentement dans sa bouche. Puis trempez votre doigt dans la liqueur et caressez les lèvres de votre partenaire, en prenant votre temps.

Ecoutez une ou deux minutes la musique, puis continuez, en donnant à votre partenaire un chocolat à la menthe. Attendez quelques instants pour qu'il goûte cette saveur nouvelle et que le chocolat fonde dans sa bouche. Gardez quelques minutes de silence et d'immobilité avant de poursuivre.

TOUCHER. Vous allez éveiller le sens du toucher. Lentement, presque imperceptiblement, commencez à toucher votre partenaire avec des objets de textures différentes, un blaireau doux, un morceau

de soie, une plume, un morceau de fourrure. Laissez votre imagination créer un théâtre du toucher. Déplacez une plume de paon sur ses joues, son cou et ses bras, au creux des coudes, le long de ses chevilles et sur la plante des pieds. Chatouillez l'intérieur des mains et derrière les oreilles. Bougez la plume dans sa tunique ou sa chemise pour chatouiller ses mamelons jusqu'à ce qu'il ne puisse plus retenir son rire. Faites une caresse séduisante, insistante, avec la plume.

Après un instant de silence, changez la musique, par exemple *I love to love you, baby* de Donna Summer, ou *Shine* et *Journey into Love* de Sande Hershman, des chansons d'amour. Asseyez-vous derrière votre partenaire, ou à côté de lui. Avec la plus grande douceur, comme si vous ne l'aviez jamais touché auparavant, posez votre main sur son coeur. Votre coeur touche le sien à travers la main. Un peu plus tard, reposez l'autre main sur le bas de son dos, en donnant un sentiment d'aide et de soin. Laissez vos mains rayonner chaleur, tendresse et amour.

Après un moment chuchotez le nom de votre partenaire dans son oreille, et ajoutez « Tu es beau, je t'aime » ou toute autre phrase qui vous semble appropriée. Déplacez-vous vers le côté droit et puis vers le gauche. Chuchotez au hasard dans chaque oreille pour qu'il ait, à chaque fois, une surprise. Maintenez ce contact aimant pendant au moins cinq minutes, pour permettre à votre partenaire de se détendre.

Arrêtez la musique, allez au centre de la pièce, et dites : « Maintenant, mon bien-aimé, mets les mains sur ton coeur. Sens la vie qui palpite. Sens comme cela te détend et t'amène de la joie et l'acceptation de toi. Sens que tu peux te donner l'amour que tu as offert souvent aux autres. »

Ensuite, faites jouer une jolie chanson d'amour - mon morceau favori est "Listen to my Heart Song" tiré de la cassette *On Wings of Song : Many Blessings*. A ce moment, souvent, un profond soupir de soulagement traverse le coeur des gens, pendant les rituels de groupe. Il y a des larmes, quand le coeur est submergé de sentiments. Laissez jouer la musique pendant 3 à 5 minutes. Gardez un moment de silence.



Faites jouer une autre chanson d'amour, peut-être votre préférée. Asseyez-vous devant votre partenaire, et prenez soigneusement sa main dans les vôtres. Explorez lentement le contact de vos doigts, en touchant aussi délicatement que vous toucheriez les pétales d'une rose. Déplacez-vous de sa main à son bras. Allez-y très, très doucement.

Continuez jusqu'à une étreinte profonde et complète, respirez ensemble. Sentez vos coeurs battre à l'unisson. Sentez la gratitude de donner un tel présent et d'être capable de le recevoir. Restez unis quelques minutes, puis respectez un moment de silence.

VUE. Finalement, vous atteignez l'expérience de la vue glorifiée. Enlevez doucement le bandeau de votre partenaire. Evitez de parler. Regardez-vous dans les yeux pendant un moment, en silence. Pour de nombreuses personnes, cette expérience est très profonde. Etre initié de nouveau à la vue et à la lumière de cette façon magique permet au récipiendaire de percevoir une lueur autour du visage de son partenaire, un rayonnement qui s'étend et se mélange à l'environnement. Encouragez votre partenaire à promener autour de la pièce un nouveau regard - les fleurs, les cristaux, les instruments sur les plateaux, les objets d'art que vous avez accrochés sur les murs, la lueur des bougies et, finalement, vous-même. Restez l'un devant l'autre en silence un moment, comme si vous étiez nés à nouveau. Puis partagez une Etreinte de Fusion.

Le Partenaire B désirera peut-être partager ses impressions sur le voyage dans lequel vous l'avez guidé. Les mots aident à ancrer les expériences dans la mémoire. Cela peut vous mener à désirer partager une nuit d'amour douce et sensuelle. Remarquez que la façon dont vous vous touchez, vous vous sentez, vous vous voyez et vous vous entendez est plus neuve, plus inattendue, parce que vous vous êtes ouverts et êtes mutuellement vulnérables.

Conseils

Pour finir, vous échangerez les rôles. Le partenaire qui a agi comme guide devient récipiendaire, et celui qui a été récipiendaire crée un

monde magique pour son partenaire. N'essayez pas d'organiser deux Rituels de l'Éveil des Sens le même jour, parce que le deuxième voyage sera moins stimulant que le premier. Il faut du temps avant que la « réalité ordinaire » revienne, ce qui, par contraste, rend le voyage si riche et si profitable. Cela permet aussi, à chaque partenaire, d'avoir le temps de planifier et de préparer soigneusement le rituel.



LA DANSE DES DIEUX

Pour augmenter l'intimité, un autre savoir-faire à développer est l'imagination, la capacité de créer devant les yeux de votre esprit une image de ce qui est possible, pouvoir faire appel à vos talents pour lui donner vie.

La force de l'imagination nous entoure. De nombreux athlètes, par exemple, visualisent précisément la façon dont ils vont accomplir une performance optimale. « Une fois que vous osez imaginer votre but, vous êtes rempli d'idées sur la façon de réaliser cette image » a dit l'athlète olympique Marilyn King. Se rappelant son entraînement au saut en hauteur, elle a dit qu'avant chaque saut, elle voit chaque détail dans son esprit.

« Je reste sur le tremplin, j'inspire, j'expire, je me concentre et je vois un film mental. Je m'imagine en train de faire le premier pas, le deuxième, accélérer à travers la courbe, placer mes pieds; puis mon corps se soulève, il se courbe en arrière... » Au lieu de penser simplement : *Je sauterai plus haut que jamais*, elle imagine exactement comment elle accomplira ce but. Cette précision est un pas essentiel dans l'apprentissage de l'art de l'extase sexuelle, particulièrement quand vous êtes prêts à devenir des Dieux Dansants. Quand vous essayez de nouvelles approches, il y a des tabous enfreints, de faux départs et des déceptions. Mais plus vous pourrez imaginer exactement comment créer le bon mouvement ou situation, plus il vous sera facile

de profiter des exercices décrits dans ce livre et de les intégrer dans votre vie amoureuse.

L'imagination n'est pas la même chose que le fantasme. Fantasmer c'est prétendre que quelque chose se passe, que vous n'auriez jamais cru possible, tandis que l'imagination vous rend capable d'agir comme si quelque chose était réellement vrai. Par exemple, c'est un pur fantasme d'attendre de gagner à la loterie pour résoudre tous vos problèmes financiers. Mais s'imaginer l'accomplissement de vos rêves sexuels les plus passionnés est possible, parce que la réalisation de votre potentiel sexuel est bien à votre portée. L'imagination révèle non seulement les limites qui nous empêchent de changer et de nous épanouir, mais également les façons de les explorer et de les dépasser. Elle jette un pont entre ce que nous sommes et ce que nous pouvons être.

Objectifs et bienfaits

Dans cette cérémonie vous êtes, une fois de plus, invité à reconnaître votre beauté intrinsèque et votre valeur propre. Mais ici vous exprimerez également ces qualités avec votre partenaire, à travers la danse. Vous montrer à un niveau profond réveille aussi à la vie votre Amant Intérieur, non seulement pour votre partenaire, mais pour vous-même, ajoutant substance et vitalité aux sentiments que vous avez éprouvés au chapitre 2. Cette façon d'incarner l'Amant Intérieur transforme fortement la façon dont vous vous voyez, et vous renvoie une image forte et positive.

Cette cérémonie est inspirée par des anciennes pratiques tantriques. Par exemple, dans certains rituels, les dévots de la déesse Shakti, renommée pour sa beauté et sa féminité, se transforment symboliquement en dieux, incarnant ainsi tout le spectre des qualités féminines. Dans d'autres rituels, les dévots du dieu Shiva, connu également comme le « Maître de la Danse », participent à des danses extatiques, pour évoquer et acquérir les forces magiques du dieu.

Dans cet exercice, vous devez exprimer, à votre originale et unique façon, l'énergie joyeuse de Shakti et la force créatrice de Shiva et vous traiter mutuellement en dieu et en déesse. Pour les Occidentaux qui n'ont pas l'habitude de telles visions, celles-ci peuvent sembler prétentieuses. Mais si vous pensez aux dieux des mythologies grecque, égyptienne ou hindoue, vous vous rappellerez que ces êtres surnaturels ont tous des qualités humaines : eux aussi souffrent de la jalousie, de

Shakti est la Puissance qui crée et détruit, la matrice de laquelle toutes les choses sont sorties et à laquelle tout revient... Shakti est vibration spontanée, la plénitude de son état de béatitude et l'explosion de sa joie l'obligent à se dévoiler.

Ajit Mookerjee, Kali



la colère, de la passion et des autres émotions humaines, encore qu'ils portent la grâce et la magnificence de ceux qui osent aller au-delà des limites du possible. Quoi qu'ils fassent, ils le font totalement. Ils reflètent notre potentiel humain. Une fois que vous exprimez votre beauté intérieure, vous découvrez l'arôme de ces qualités en vous-même. Comme un bon acteur, laissez de côté tout scepticisme, et immergez-vous de tout coeur dans le rôle. Les acteurs talentueux agissent « comme si » et le font si complètement qu'ils deviennent les personnages qu'ils jouent et ressentent leurs émotions. Vous pouvez penser que l'idée d'agir comme un dieu ou une déesse est un non-sens, mais si vous renoncez à cette attitude et vous y essayez, vous aurez fait le premier pas vers l'expérience de se sentir un dieu.

Beaucoup de gens se sentent maladroits pour danser, parce qu'ils ont une idée stéréotypée de la façon dont cela doit être fait. Vous n'avez pas à être Nijinski, Isadora Duncan, Fred Astaire ou Ginger Rogers. Ouvrez-vous, pour que les capacités naturelles de votre corps puissent s'exprimer, et tout sentiment de maladresse disparaîtra peu à peu. Votre corps sait déjà comment il aime danser.

En effectuant cette danse, vous reconnaissez la déesse ou le dieu en vous. Faites-en un rituel, mais aussi un jeu, dans lequel l'art de la séduction prend un rôle majeur. Pour moi, la séduction arrive quand on a un fort sentiment de sa beauté personnelle et que l'on cherche les moyens de l'exprimer, en tentant son partenaire par une sensualité gracieuse dans un esprit de beauté. C'est une invitation à partager l'intimité sensuelle.

Dans cette danse tout est permis, pour atteindre l'expression joyeuse de votre esprit. La danse est le langage de l'esprit.

Préparatifs

Préparez votre Espace Sacré. Assurez-vous que l'endroit n'est pas encombré, afin d'avoir beaucoup d'espace pour vous déplacer. Créez un éclairage indirect qui se reflète sur les murs et les planchers plutôt que directement sur le danseur. Cela adoucira vos gestes et la teinte de votre peau. Placez des bougies votives dans des petits supports de verre autour de la pièce. La lumière vacillante renforcera l'atmosphère de mystère et de célébration. Les deux partenaires doivent avoir leur musique favorite à portée de la main. Choisissez des morceaux qui dureront au moins 15 ou 20 minutes. Portez un vêtement sensuel et confortable, dans lequel vous puissiez danser et vous sentir beau. Mon préféré est un *paréo* tahitien drapé autour de mes hanches, avec une fleur dans mes cheveux.

Un mot pour le spectateur : accordez toute votre attention ainsi que votre soutien inconditionnel à votre partenaire. Regardez avec une attitude aimante d'acceptation. Gardez à l'esprit le fait que votre partenaire vous révèle courageusement ses qualités les plus intimes et montrez votre appréciation de cette révélation particulière.

Pratique

Dans cet exercice, un partenaire danse, tandis que l'autre regarde.

Le spectateur est assis dans l'Espace Sacré, laissant une « scène » libre pour le spectacle, et le danseur se prépare dans une autre pièce.

Je conseille d'habitude aux femmes de danser les premières, parce qu'elles sont plus habituées à se déplacer d'une manière coulante et séduisante. Je commencerai donc cette étape de l'exercice par la danse de la femme, que j'ai appelée « La Danse de Shakti ».

LA DANSE DE SHAKTI. Entrez gracieusement dans la pièce, et arrêtez-vous devant votre partenaire. Regardez dans ses yeux. Debout, faites la Salutation du Coeur, comme pour lui dire « Je te remercie pour le don de ta présence ». Le spectateur peut rendre la Salutation de sa position assise.

Mettez en route la musique et allez au centre de la « scène ». Fermez les yeux, accordez-vous à vos sentiments, et laissez votre respiration devenir profonde. Oubliez la personne qui regarde, oubliez tout, à part votre respiration. Vous êtes seule avec vous-même. Revenez un moment à l'exercice du Réveil de votre Amant Intérieur, et reliez-vous au sentiment que vous êtes digne d'être aimée et que vous êtes belle, avec l'infinie capacité d'une déesse de changer de rôle et de forme.

Pliez légèrement les genoux, et concentrez votre conscience sur la région de votre nombril, laissez votre respiration descendre jusque là. C'est votre centre de gravité, votre ancrage, votre point de force. Plus vous pourrez vous déplacer à partir de ce centre, plus vous ressentirez de force et d'équilibre.

Percevez la musique et la façon dont elle résonne dans votre corps. Répondez doucement au rythme. Laissez votre corps vous guider dans le flot musical, commencez à danser spontanément, sans décider d'avance quels mouvements vous allez faire.

Bougez chaque partie de votre corps, y compris votre tête et votre cou. Si vous gardez la tête et le cou raides, votre esprit gardera le contrôle, mais l'esprit de la danse ne vous submergera pas. Laissez onduler chaque mouvement d'un bout à l'autre de votre corps. Vous remarquerez comment un mouvement de la hanche peut aller vers le cou, et comment un mouvement du bras peut s'étendre jusqu'aux pieds - comme des vagues dans l'océan du mouvement.

La Danse de Shakti



Votre respiration doit être profonde; laissez-la vous porter dans les mouvements. Trouvez le style de danse qui vous plaît vraiment. Peu importe laquelle vous choisissez - la poussée pelvienne d'un danseur africain, les mouvements fluides d'une danseuse du ventre, ou les sauts dynamiques du rock and roll. Vous ne donnez pas un spectacle pour plaire au public. Vous dansez avant tout pour votre propre plaisir.

Vous pouvez vous sentir gênée. C'est normal. Il est risqué de vous montrer de cette façon. Mais prenez votre courage à deux mains et continuez à danser. La créativité est un saut dans l'inconnu. Il y a un risque à quitter l'arrière plan familier, mais le bénéfice qui se profile est grand. C'est le moment de s'accorder à la déesse, dans la danse de la déesse dansante en vous.

Amplifiez votre respiration et vos mouvements. Votre voix animera votre danse avec des sons qui vous viennent naturellement - soupirs, grondements, chansons, récitatifs. Laissez-vous aller et laissez la danse s'en charger. Sentez-vous belle, aimée, satisfaite. Restez reliée à votre Amant Intérieur - vous êtes maintenant cet Amant, une déesse manifestant joie, harmonie, assurance.

Laissez cette énergie divine grandir en vous. Vous êtes Shakti, la femme absolue, la personnification de l'attraction et de la séduction. Ouvrez les yeux et montrez cette déesse à votre amant : vos yeux expriment sa vitalité, votre sourire exprime le rayonnement de celle qui s'aime, votre corps exprime sa grâce, son enjouement, sa spontanéité. Que votre respiration et votre voix manifestent sa puissance.

Faites en sorte que sa présence emplisse la pièce. Observez comment vous vous sentez en regardant votre partenaire avec cette force, ce rayonnement. Allez au-delà des limites ordinaires de votre timidité, et réjouissez-vous de votre beauté, sous le regard de quelqu'un d'autre. Rappelez-vous, vous ne cherchez pas une approbation. Restez en vous-même. Si vous ressentez des doutes et de la gêne, fermez les yeux à nouveau pour un moment, respirez profondément et fortement, et restez concentrée sur les mouvements de votre corps et les sons de votre voix, pour rester centrée. Plus vous vous relaxerez sous le regard

de votre partenaire, plus vous pourrez profiter de la force que l'attention entière et l'amour d'une autre personne vous donnent.

Découvrez les différents aspects de votre énergie divine - la fluidité de l'eau, l'énergie ardente du feu, la légèreté de l'air, la force de la terre, la grâce d'une panthère, le glissement séduisant d'un serpent. En relâchant la bride aux nombreuses dimensions de votre être, comprenez qu'ils sont tous en vous, et attendent de sortir. En fait, vous avez le potentiel et l'agréable liberté de la déesse que vous vous imaginez être, sans problèmes et préoccupations, au-delà des inhibitions des habitudes et de la culture.

Continuez à danser ainsi pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que vous sentiez que la fin est arrivée. Restez ensuite immobile devant votre partenaire et échangez une Salutation du Coeur.

Quand vous aurez repris votre respiration et que vous serez « revenue à vous », votre partenaire pourra vous parler comme à la déesse qu'il vient de découvrir en vous : « Belle Shakti (ou, s'il préfère, votre nom), tu es mon plaisir. Je te rends honneur, incarnation de l'énergie créatrice qui nous remplit de vie. » Puis, il peut vous dire ce qui lui a spécialement plu dans votre danse.

Terminez l'échange par une Etreinte de Fusion. Ensuite, le partenaire qui a regardé devient le danseur.

LA DANSE DE SHIVA. Vous pouvez suivre exactement les mêmes étapes que ci-dessus. Mais, bien sûr, votre danse doit accentuer les aspects masculins de la divinité, personnifiés en Shiva, le dieu hindou qui peut prendre d'innombrables formes - le magicien, le créateur, le guerrier, le clown, le destructeur, le séducteur.

Vous vous préparerez dans une autre pièce et entrerez dans l'Espace Sacré pour danser devant votre « Shakti ». Homme, il est spécialement important de vous sentir enraciné et lié à la terre, et de ressentir votre propre force. Au début, fermez les yeux et centrez-vous - en relâchant votre ventre, vos cuisses et vos genoux, avec les pieds fermement plantés sur le sol et les genoux légèrement pliés.

Vous êtes le dieu Shiva - le dieu qui, dans la tradition tantrique, pénètre la matière par l'esprit en s'unissant à Shakti, créant ainsi les nombreuses formes de la réalité. Enracinez-vous dans cette expérience

La Danse de Shiva



de votre propre divinité - pensez-la, sentez-la, croyez-y - avant d'ouvrir les yeux et de regarder votre partenaire.

Rappelez l'Amant Intérieur et plongez profondément dans l'esprit de la danse. Trouvez le mâle en vous et montrez fièrement ses qualités divines à votre partenaire.

En étant emporté par la danse, explorez toute l'étendue des qualités masculines qui vous sont accessibles. Frappez votre poitrine comme le gorille mâle devant son adversaire, ressentez la force du taureau, le courage du lion, la noblesse du guerrier, l'approche furtive du chasseur, la grâce de l'athlète. Dansez avec l'engagement total du chaman tribal.

Si cela vous aide, pensez aux qualités des hommes que vous avez rencontrés dans votre vie et qui vous ont inspiré. Visualisez leur force, leur courage ou leur séduction virile. Tandis que vous dansez, imaginez que vous incarnez ces qualités, et exprimez-les.

Quand vous aurez terminé la danse, restez immobile devant votre partenaire et échangez une Salutation du Coeur. Alors, votre partenaire vous dira : « Beau Shiva (ou votre nom), tu es mon plaisir, et je rends honneur à l'esprit illimité exprimé par ta danse ». Elle vous dira ce qui lui a plu, en vous voyant exprimer la force et l'énergie, la puissance et la grâce du Shiva qui est en vous.

Terminez l'échange par une Etreinte de Fusion.

- LA DANSE DE SHIVA ET SHAKTI. Vous pouvez conclure cette séance en dansant ensemble, comme Shakti et Shiva, pour découvrir les réactions réciproques de votre force interne. Restez centrés dans la conscience de la déesse et du dieu en vous. Rapprochez-vous et fixez les yeux sur l'autre.

Reflétez les mouvements de l'autre, explorez le vol de l'aigle ou la fluidité du serpent. Puis essayez la danse-cuiller sensuelle, avec un partenaire derrière l'autre; dansez dos à dos, puis nez à nez, front à front. Réjouissez-vous en faisant des bruits sauvages, des bruits d'animaux.

Quand vous aurez essayé toutes les possibilités et que votre coeur sera comblé, terminez la danse en vous faisant face, vos corps se touchant, les genoux légèrement pliés. Sentez les subtils mouvements de l'énergie ruisseler à travers vos corps. Soyez conscients de vos façons réciproques de respirer.

Restez immobiles. Vous êtes arrivés au point d'équilibre entre les principes masculin et féminin. A ce point, vous pouvez vous déplacer

ensemble doucement, dans une danse très lente, sans effort, dans laquelle aucun ne « pousse » ou ne « fait » quoi que ce soit. Observez où se trouve votre centre de gravité - ni en vous, ni en l'autre, mais quelque part entre vos ventres et vos poitrines, là où vos deux énergies se rencontrent. Goûtez le sentiment d'être arrivés à un point médian, d'être une partie l'un de l'autre, tout en étant centrés en vous-mêmes.

Créez un équilibre. L'extérieur et l'intérieur ne sont pas opposés. Ils sont des mouvements de la même énergie, deux berges de la même rivière, et la rivière ne peut couler avec une seule berge.

Bhagwan Shree Rajneesh



Conseils

Au cours de mes séminaires, beaucoup de gens ont des prises de conscience capitales, en restant relaxés et spontanés comme déesse et dieu, l'un devant l'autre. Ils comprennent que cette danse n'est pas faite pour devenir quelqu'un d'autre - modèle archétypal - mais pour approfondir ce qu'ils sont vraiment.

Il faut du courage pour se montrer aux autres. Ne pensez pas que vous n'êtes pas assez bien. Quel qu'il soit, votre mouvement est parfait tel qu'il est, parce qu'il montre votre unicité. Même si vous vous sentez vulnérable et mal assuré, votre désir de vous donner à un autre par la danse approfondit votre sentiment partagé d'intimité, de confiance et d'enjouement.

Après avoir regardé la danse de votre partenaire, en faisant vos commentaires, évitez de critiquer, car cela peut refroidir sa spontanéité et son enthousiasme. Soulignez plutôt ce qui vous a plu par des louanges sincères.

DECOUVRIR L'ENJOUEMENT

Après avoir développé votre conscience sensorielle et votre imagination, vous êtes prêt à explorer le savoir-faire suivant, essentiel dans la Sexualité Sacrée : l'enjouement - l'art de vous sourire et de sourire à votre partenaire, et l'art de rire ensemble de tout coeur. L'attitude enjouée vous donne un sentiment de nouveauté et d'inattendu, et une occasion de transformer la gravité et les conflits possibles en créativité.



Jouer c'est être sans entraves et inconditionné, pour accomplir des actions qui sont intrinsèquement satisfaisantes : chanter, danser et rire. Jouer est sortir du train-train journalier, entrer dans un monde à part, magique, où on peut se délecter dans le superflu. Jouer est se montrer sans but et gracieusement. Alors, en tant que joueurs, les dieux se montrent des êtres charmants, joyeux, gracieux dont les actes sont totalement spontanés, inconditionnés et expriment leur perfection et leur liberté transcendantes.

David R. Kinsley, *The Sword and the Flute*

Par exemple, quand vous êtes avec votre amant et que surgit un problème, soit vous blâmez l'autre et vous vous critiquez vous-même, soit vous établissez une certaine distance par rapport au problème en ne le prenant pas trop au sérieux et vous introduisez l'humour, un enjouement créatif. Ces qualités peuvent vous aider à transcender la vanité. Vous vous prenez pour un clown glissant sur une peau de banane, spectacle amusant dans la grande arène de la vie.

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, le fait d'avoir de l'humour dans une situation tendue, ici sexuelle, est inestimable. Le rire fait tomber immédiatement les barrières et les résistances, change la mauvaise humeur en une humeur joueuse, et transforme une rencontre

sexuelle en jeu spirituel. On dit que le signe certain du sexe cosmique est « un orgasme accompagné d'un rire incontrôlable », et je suis tout à fait d'accord avec cette observation.

Vous pouvez commencer à développer cette attitude enjouée avec le Sourire Intérieur avant d'arriver à la Contemplation de l'Ame.



LE SOURIRE INTERIEUR

La méditation du Sourire Intérieur a été développée d'abord par les Taoïstes, qui croyaient qu'on peut maintenir en bonne santé ses organes internes en leur envoyant un sourire quotidien. Dans des exercices élaborés, ils souriaient au coeur, aux reins, au foie, et ainsi de suite.

Objectifs et bienfaits

C'est une manière simple, mais efficace, de vous aider à vous détendre et de découvrir en vous un sourire qui peut être partagé avec quelqu'un d'autre. Pour cet exercice, il suffit de prendre dix à quinze minutes pour arrêter tout, devenir centré, et vous sourire à vous-même et ensuite à votre partenaire.

Pratique

Créez l'Espace Sacré, puis asseyez-vous devant votre partenaire. Commencez par une Salutation du Coeur.

Fermez les yeux, et regardez en vous. Votre esprit est-il occupé par des pensées sur différents projets, ou des problèmes regardant vos relations avec les autres ? Laissez de telles pensées perturbatrices de

côté, et concentrez-vous sur la respiration. Sans faire d'effort, laissez-la devenir profonde et lente. La langue flotte dans votre bouche. Les muscles entourant les yeux se relaxent. Les tensions de la journée commencent à se dissiper, quand vous vous concentrez sur ces sensations. Ramenez votre conscience vers votre respiration chaque fois qu'elle s'est enfuie.

Après quelques minutes notez ce qui se passe quand vous vous sourirez. Relevez un peu les coins de votre bouche. Voyez comment ce sourire commence à changer votre humeur.

Pensez à une statue de Bouddha et au sourire subtil, léger, sur son visage, ou au sourire rayonnant, mais discret, de Mona Lisa et sentez-le en vous. Pensez combien vous vous sentez merveilleusement bien quand quelqu'un vous regarde et sourit. Il n'y a pas de meilleur signe d'amour et d'acceptation, d'amitié et d'accueil. Invoquez ces sentiments, et laissez-les grandir en vous. Ce moment est le meilleur pour que vous vous sentiez bien dans votre peau.

Reliez-vous à votre Amant Intérieur, et au dieu ou à la déesse qui dansait en vous. Cela vous apporte le sentiment d'être beau, et la connaissance qu'à la source de votre être il n'y a pas de contradictions et que tout sera parfait. C'est un sourire de compassion et de compréhension.

Laissez ce rayonnement intérieur s'épanouir sur votre visage, et quand vous le percevrez nettement, ouvrez les yeux et partagez-le avec votre partenaire. Si les yeux de votre partenaire sont encore fermés, continuez à le regarder, en développant votre rayonnement. Attendez qu'il ouvre les yeux.

Maintenant, vous pouvez vous regarder « derrière » ce sourire partagé. Il est merveilleux de reconnaître l'autre personne de cette manière et de recevoir son rayonnement. Goûtez ce sourire aussi longtemps qu'il dure, puis fermez les yeux à nouveau.

Terminez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Conseils

Vous pouvez également pratiquer seul cet exercice, en vous regardant dans un miroir. Souriez-vous chaque fois que vous voulez ressentir la transformation et l'effet curatif de ce sourire.

LA CONTEMPLATION DE L'ÂME

Après les intenses échanges précédents, vous êtes prêt à vous relier plus calmement et plus profondément à votre partenaire, par la Contemplation de l'Âme. Vous êtes prêt à plonger dans la signification la plus profonde du sentiment d'être un dieu, tout en atteignant un sentiment de paix et en même temps de vide, qui va au-delà des frontières familières de la personnalité.

Cette méditation est basée sur une technique développée par Oscar Ichazo, fondateur de l'école Arica, que j'ai adaptée d'un point de vue tantrique.

Quand vous êtes avec le Bien-Aimé, cette union et association vous prolonge dans le monde profond et aide à ramener le monde profond dans le temps.

Jean Houston, *The Search of the Beloved*



Objectifs et bienfaits

Un des grands bénéfices de la Contemplation de l'Âme est qu'elle harmonise les champs énergétiques des gens. Semblable à la façon d'accorder des instruments de musique avant un concert, elle produit

des conditions optimales pour une résonance agréable entre deux partenaires.

Dans la tradition tantrique, l'art de la contemplation est développé en concentrant le regard sur un *yantra* - une forme géométrique symbolisant un certain modèle énergétique - ou sur l'image d'une déité qui symbolise une vertu particulière, telle la compassion ou le courage. En regardant le *yantra*, en devenant un avec la forme, le pratiquant ressent la force qui est derrière. De la même façon, en regardant la forme de votre bien-aimé, celle-ci peut disparaître, et vous pouvez vous unir à l'énergie qu'elle représente. Vous ressentez l'autre personne comme une partie de vous-même.

La Contemplation de l'Ame est un art délicat. Normalement, les gens sont gênés de regarder une autre personne directement dans les yeux ou de laisser quelqu'un les regarder ainsi. Ils permettent un regard de passage quelques secondes, puis se détournent. Etre regardé trop longtemps est perçu comme une intrusion. Dans les yeux, vous pouvez entrevoir les secrets d'une personne - gêne cachée, colère, peur ou impatience. Dans la méditation de la Contemplation de l'Ame, vous pouvez être confronté avec des aspects de vous-même avec lesquels vous ne vous sentez pas à l'aise. Vous pouvez vous sentir exposé, penser par exemple : *Il peut voir que je ne m'aime pas aujourd'hui. Il va me juger pour cela.* Pendant la Contemplation de l'Ame, si vous observez de telles résistances sans tenter d'intervenir, l'impression de malaise se dissipe graduellement, jusqu'à ce que vous atteigniez un calme intérieur et un vide. Cela vous donnera un sentiment plus profond de votre propre valeur et plus de distance par rapport à la critique de soi.

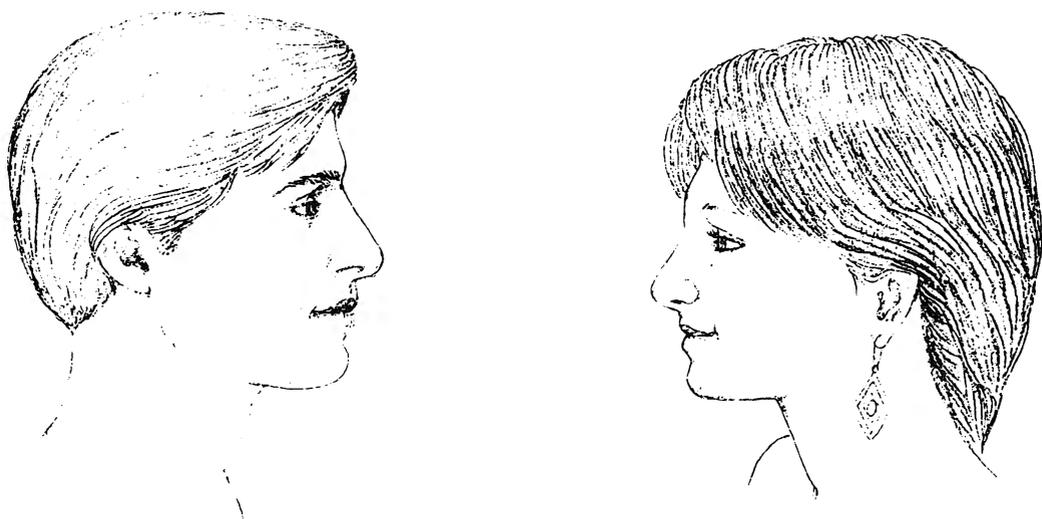
Préparatifs

Créez l'Espace Sacré.

Le temps consacré à la Contemplation de l'Ame ne doit pas dépasser cinq minutes par jour, pendant cinq journées consécutives. Puis,

graduellement, vous pouvez augmenter le temps à dix, quinze, et trente minutes. Accordez-vous assez de temps pour intégrer ce qui se passe.

Vous pouvez pratiquer également la Contemplation de l'Âme seul, devant un miroir. Là aussi, vous ne devez pas prendre plus de cinq minutes au début, mais insister sur une respiration profonde, lente, pour vous aider à rester centré et plein d'énergie.



Contemplation de l'Âme

Pratique

Avec votre partenaire, détendez votre cou en l'étirant, puis secouez la tête et les épaules en respirant profondément.

Asseyez-vous en vous faisant face, sur des chaises ou les jambes croisées sur le plancher, ou en vous agenouillant. Si vous êtes sur le plancher, asseyez-vous sur un coussin mince pour garder votre colonne vertébrale droite quand votre dos est détendu.

Commencez par une Salutation du Coeur.

Touchez-vous de façon détendue, en vous tenant légèrement par la main, par exemple.

Votre respiration doit être profonde et lente, pour que vous sentiez l'air s'écouler en descendant jusqu'à votre ventre. Fermez les yeux, et commencez le voyage dans votre esprit et dans votre corps, comme si vous étiez en train d'explorer votre maison et de faire un inventaire détaillé des pièces et des meubles qui s'y trouvent. Scrutez votre corps pour voir s'il n'y a pas une quelconque tension à l'intérieur - un muscle raide ou un estomac tendu, ou s'il y a un sentiment de force et de plénitude. Acceptez tout ce qui s'y trouve. Au début, il peut être difficile de ne pas bouger quand vous rencontrez des tensions en différentes parties de votre corps. Toutefois, il est possible de les reconnaître et de les accepter, tout en continuant la méditation. Dites-vous, par exemple : « J'ai une démangeaison au sourcil gauche et un peu de raideur dans le cou, mais maintenant je peux les accepter. »

Vérifiez la zone de votre poitrine et de votre coeur - vos sentiments. Etes-vous triste ou méfiant ? Vous sentez-vous joyeux ? Tout est-il en règle ? Si non, pouvez-vous accepter maintenant qu'il est normal de *ne pas* se sentir bien ?

Observez ce qui se passe en votre esprit et les pensées qui surgissent. Décidez-vous que quelque chose est erroné ou jugez-vous que quelque chose est mal ? Pensez-vous que votre partenaire est en règle ? Et vous-même ? Observez toute conversation ou monologue se passant dans votre esprit. Acceptez ces pensées sans vous identifier à elles. Regardez-les passer, comme des nuages dans le ciel.

Quand vous vous sentez calme, envoyez un petit signal à votre partenaire - une pression douce de la main, peut-être - et attendez le signal en retour. Ouvrez les yeux et laissez votre regard s'unir à celui de votre partenaire. En maintenant vos yeux relaxés, regardez dans l'oeil gauche de votre partenaire. Celui-ci est considéré comme étant l'oeil « réceptif », qui permet à l'énergie de l'autre personne de pénétrer, suivant la conception taoïste selon laquelle la partie gauche

du corps est Yin, féminine, réceptive, tandis que la partie droite est Yang, masculine, active.

Concentrez toute votre attention dans le regard, et laissez-vous attirer complètement dans le moment présent. La nouveauté, l'innocence et la fraîcheur couleront en vous avec une sensation d'attente et d'ouverture. Vous percevrez la liaison à une autre personne, tout en restant conscient de votre respiration, centré en vous-même.

Dites-vous silencieusement : « Tu m'aimes », ou, si vous préférez, « Nous sommes un ». Tandis que vous vous répétez cette phrase, ouvrez-vous pour recevoir l'amour et l'estime de votre partenaire. Vos yeux seront les fenêtres de l'âme. Normalement, nous projetons

*Amant divin et parfait Compagnon,
Attendant satisfait, quoique invisible,
mais certain
Sois mon Dieu.
Toi, toi, l'Homme Idéal,
Beau, capable, joli, satisfait et aimant,
De corps parfait et d'esprit étendu,
Sois mon Dieu.
Walt Whitman*



l'énergie à travers nos yeux en regardant les gens et les choses qui nous entourent. Ce faisant, nous nous identifions aux objets de notre attention, et nous nous oublions nous-mêmes. Cette façon de voir tend à drainer notre énergie. Maintenant, renversez la tendance, en utilisant vos yeux pour attirer l'énergie et l'amour vers vous, comme un aimant.

L'immobilité de votre regard calmera graduellement votre esprit, et vous serez capable d'atteindre un lieu de vide, le vide d'un miroir qui

peut refléter tout, même si lui-même ne contient rien. Dans ce moment d'immobilité, vous arrêtez de vous identifier à votre corps, votre esprit et vos pensées et vous devenez conscient de ce que les personnes qui méditent appellent « l'état de témoin » - l'observateur, le centré qui regarde calmement, sans parti pris, tout ce que vous faites. En progressant, réjouissez-vous de découvrir que vous pouvez intégrer la vue, la pensée et la respiration.

Au-delà des personnalités individuelles, vous pouvez reconnaître l'humanité essentielle de votre partenaire, qui est également présente en vous. Prenez plaisir à reconnaître l'autre personne au-delà de tout sentiment d'ego, alors que vous arrivez ensemble en un flux de respiration, de regard ou simplement d'être - sans aucun but, totalement présents dans l'ici et le maintenant, vous percevant vous-mêmes instant après instant.

Si votre partenaire est un homme, voyez en lui tous les hommes que vous avez connus. Si votre partenaire est une femme, voyez en elle toutes les femmes que vous avez connues.

Observez le rythme de votre respiration et celui de votre partenaire. Sans effort, essayez d'harmoniser peu à peu vos respirations, jusqu'à ce que vous inspiriez et expiriez ensemble. La respiration doit être simple et subtile. Autant que possible, ne parlez pas. Prenez votre temps.

Adressez-vous à votre partenaire, intérieurement ou à haute voix, en disant : « Je te reconnais et je te rends honneur comme à un aspect de moi-même ». Prenez plaisir aux sentiments de dévotion et de révérence qu'amène cette reconnaissance. Ce faisant, vous pouvez pardonner à votre partenaire toutes les blessures que vous avez gardées secrètement en vous. Sinon, acceptez le fait que l'imperfection est, aussi, une partie de la danse universelle.

Terminez par une Salutation du Coeur.

Conseils

Si vous voulez vous asseoir les jambes croisées sur le sol, mais que vous n'êtes pas à l'aise ainsi, essayez d'utiliser quelques coussins pour être assis plus haut par rapport au sol, les genoux tournés vers le bas, pour soulager la tension des muscles des jambes. Ou vous pouvez placer un coussin sous chaque genou pour qu'ils restent à la même hauteur que vos fesses. Vous pouvez également essayer de vous agenouiller sur le plancher, à la façon japonaise, avec un grand coussin entre les jambes.

Tandis que vous regardez votre partenaire dans la Contemplation de l'Ame, vous pouvez avoir brusquement l'impression que son visage « normal » disparaît, remplacé par un cortège de différents masques et visages. Dans cette suite vous verrez votre partenaire à des âges différents, de l'enfance à la vieillesse, ou en différentes humeurs, courroucé, séducteur ou serein. Il se peut même que vous voyiez des visages appartenant aux « vies antérieures » de votre partenaire - un guerrier mongol, peut-être, ou un danseur égyptien.

A nouveau, votre attitude déterminera le résultat de l'exercice. Vous pouvez rejeter cette expérience singulière, ou l'accepter comme un enseignement. La tradition tantrique nous incite à explorer toute la série de nos possibilités en tant qu'être humain, et avec ce cortège de visages, vous verrez que l'étendue est infinie. Le Tantrisme enseigne également que les formes physiques sont toujours changeantes et sont une expression de la *maya*, la grande illusion à travers laquelle la conscience se manifeste comme matière en flux continu. En gardant ceci à l'esprit, regardez tout ce que vous voyez avec détachement, en vous concentrant sur votre respiration, et le défilé de visages reviendra rapidement au visage familier de votre partenaire.

Quand vous vous familiariserez avec la méditation de la Contemplation de l'Ame, vous pourrez l'utiliser comme une façon de vous harmoniser avec votre partenaire avant de commencer de nouveaux exercices, ou chaque fois que vous sentirez le besoin d'accomplir une liaison profonde.

Vous avez appris dans ce chapitre les façons de vous relier à votre partenaire, qui faciliteront votre intimité et votre expérience de la Sexualité Sacrée. Vous commencez en faisant une offrande à votre bien-aimé, et vous ouvrez les portes de la perception avec le Rituel de l'Éveil des Sens. Puis vous exprimez la beauté du dieu ou de la déesse en vous, incarnant votre Amant Intérieur au moyen de la danse. Vous apprenez l'art de développer votre humour grâce au Sourire Intérieur. Vous vous accorderez l'un à l'autre par la Contemplation de l'Âme.

Dans le prochain chapitre, vous apprendrez à aider votre corps et le corps de votre partenaire. Vous découvrirez que, quand le corps est honoré comme le temple de l'esprit, il peut montrer une grande intelligence.





CHAPITRE 5

HONORER LE CORPS EXTATIQUE

Les Maîtres tantriques traditionnels nous enseignent que pour chacun d'entre nous, le corps est l'emplacement d'une pièce de théâtre : « La matière monte vers l'esprit et l'esprit s'incarne dans la matière. » L'attitude tantrique envers cette délicate fusion de l'esprit et de la matière est de former lentement le corps, pour qu'il renferme de plus en plus d'« esprit » - c'est-à-dire, de raffiner l'énergie sexuelle brute vers des états plus subtils et plus extatiques, pour créer peu à peu le Corps Extatique. Le Tantrisme énonce que le corps a en lui-même le négatif de sa propre perfection.

Mais une telle attitude de respect pour la sagesse innée du corps ne prévaut pas dans notre culture. La vaste majorité des gens pensent qu'ils doivent conduire le corps avec la tête. Pour eux, la tête est le maître et le corps un genre de machine, comme une voiture qui peut être conduite dans n'importe quelle direction choisie par le propriétaire. Au lieu de faire confiance et de suivre les impulsions naturelles, les rythmes et les sensations du corps, ils le forcent à fonctionner en accord avec des attitudes dictées par l'intellect. Par exemple, les cheveux, la configuration du visage, la forme et la taille du corps sont modifiés, parfois avec un grand effort et une grande dépense - selon la mode.

De cette manière, la plupart des gens se basent massivement sur des stéréotypes sociaux, au lieu de ressentir leur propre beauté intrinsèque. Ils croient qu'être digne d'être aimé signifie qu'ils doivent avoir le corps parfaitement harmonieux d'un mannequin, d'une étoile de cinéma, ou les muscles et le style m'as-tu-vu d'un athlète professionnel. Ils travaillent dur pour cela, et persévèrent, secrètement déçus de ne



L'énergie est le plaisir éternel.
William Blake

pas progresser, malgré la durée de leur régime ou la difficulté de leur travail. Ayant appris à voir leurs corps comme des machines qu'ils doivent régler, réparer, changer, discipliner et entraîner, ils sentent qu'ils ne feront jamais marcher correctement la maudite chose. Le résultat est que, souvent, ils finissent par détruire leurs corps - comme des dompteurs de lions qui, le fouet à la main, restent toujours attentifs à la menace d'une brusque rébellion.



APPRENDRE A AIMER NOTRE CORPS

Elevés dans une culture qui, pendant des siècles, a séparé la chair et l'esprit et a châtié le corps comme étant la demeure des instincts mauvais, nous sommes sans cesse bombardés par les sex-symbols tentateurs des médias, qui nous poussent vers un hédonisme effréné. Dès lors, sous nos efforts pour apparaître attractifs et agir d'une manière sexy, il y a souvent une couche subconsciente d'esprit critique qui sabote subtilement notre capacité d'aimer notre propre corps.

Mais si nous ne pouvons pas aimer notre corps, comment allons-nous trouver quelqu'un pour l'aimer ? Comment pouvons-nous partager avec notre amant quelque chose que nous n'apprécions pas

nous-mêmes ? Si nous nous méfions du corps en secret et le commandons comme un robot, comment pouvons-nous lui faire confiance pendant l'acte sexuel ?

Un élément décisif dans l'expérience orientale de soi en tant qu'être immortel est le fait que cet accomplissement se produit par un travail sur le corps, contrairement aux soi-disant expériences corporelles occultes occidentales qui se font d'habitude indépendamment du corps. L'Occident essaye de créer l'immortalité et d'atteindre le ciel principalement par des bonnes oeuvres, et plus récemment par le développement psychologique et la connaissance de soi... Mais si le corps n'est pas intégré dans la connaissance de soi, on est obsédé par son bien-être. Le développement psychologique sans la conscience corporelle est comme un arbre sans racines.

Arnold Mindell, *Dreambody*



Grâce naturelle

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, si les amants s'accordent de plus en plus avec leur corps, deviennent plus sensuels et plus adroits dans l'acte sexuel, ils arrivent naturellement à un style personnel. Mais c'est un style qui n'a rien à voir avec la mode. Ils peuvent ne pas avoir d'habits de chasse ou ne pas avoir des figures parfaites, mais ils sont à l'aise dans leur corps et à l'aise avec eux-mêmes. La grâce de leur comportement fait passer une sensation de bien-être vital et d'estime de soi naturelle. Ce sentiment vient de l'intérieur et ne dépend pas de tendances sociales. Pour un amant tantrique, le corps est un ami intime - accepté, soigné et chéri - quels que soient l'âge, les formes et la couleur.

Je me rappelle avoir participé à une formation tantrique en France, il y a bien des années, dans laquelle cette question de la beauté

physique était exposée par l'instructeur d'une façon théâtrale et provocante. Tranchant les apparences mondaines, il invitait tous les gens du groupe à enlever leurs vêtements et montrer leur corps. Pour rendre cela plus facile et aussi pour y ajouter un peu d'humour, on demandait à chaque participant de trouver une façon particulière de se déshabiller



Si la vie et l'âme sont sacrées, le corps humain est sacré;

Et la gloire et le charme d'un homme est la marque d'une virilité sans tâche,

Et chez l'homme ou la femme un corps net, fort et ferme, est beau comme le plus beau visage.

Walt Whitman, Feuilles d'herbe

devant le groupe. Certains ont mis de la musique pour la danse du ventre et ont fait du strip-tease. D'autres ont demandé aux membres du groupe de chanter et de frapper dans leurs mains. Une femme voulait que tous aient les yeux bandés jusqu'à ce qu'elle soit complètement nue. La plupart d'entre nous sont passées par des moments embarrassants, en pensant : *Mes seins sont trop petits, mes cuisses sont trop grosses, mon derrière est en forme de poire... Comment puis-je les laisser me voir ?* Il y avait une tension derrière l'enjouement de la plupart des gens, qui réveillait la peur inexprimée que leurs corps étaient inacceptables.

Le tour de Michel, un homme qui avait étudié le Tantrisme pendant de nombreuses années, est arrivé. Bien qu'il eût une très forte présence dans le groupe, jusque là il avait gardé le profil bas. Il marchait en boitant, et on voyait qu'il avait été gravement blessé à une époque de sa vie. Tandis qu'il allait lentement vers le centre du groupe, mon coeur a bondi. Oserait-il se déshabiller ?

A la différence des autres, Michel a demandé simplement le silence. Il s'est assis avec la maladresse de quelqu'un dont les muscles raides

ont peu de force. Il ne semblait pas du tout embarrassé par son corps et acceptait apparemment ses limites comme un état de fait. Il a commencé par dénouer ses lacets, et une paire de pieds déformés est apparue, puis deux jambes très osseuses, puis un torse plein de grandes cicatrices.

Michel a continué tranquillement, comme s'il était dans l'intimité de sa propre chambre à coucher. Ses mains étaient calmes, ses gestes coulants. L'acte apparaissait simple, comme si son corps n'était pas endommagé, mais aussi sans les prétendues imperfections qui avaient provoqué chez la plupart de nous tellement de doutes et d'inquiétude. Ses yeux bleus étaient brûlants de l'intense regard du guerrier visant une cible lointaine. Il y avait un soupçon de défi dans sa fierté, mais un grand rayonnement dans ses traits calmes, une forte détermination, et beaucoup d'humilité dans sa façon d'être. Le groupe est resté totalement silencieux pendant un long moment après qu'il eut fini de se déshabiller, puis spontanément a éclaté en applaudissements.

Pour moi, le « spectacle » de Michel a été une révélation. En quelques minutes il avait déboulonné les mythes de chacun sur la beauté qui est le reflet des formes parfaites. Mais si la beauté dégagée n'est pas celle du corps, d'où vient-elle ? La réponse qui me vint est que *la beauté vient de l'esprit*. C'est l'esprit qui « habille » le corps, pas les vêtements qui y sont ajoutés. Cet homme savait qu'il n'était pas le corps. Il ne s'identifiait pas plus avec sa forme, qu'il ne la jugeait, mais son corps était son ami.

Un telle personne est une exception. La plupart d'entre nous, spécialement les femmes, ont honte de se déshabiller. Dans mon groupe, de nombreuses personnes ont l'air gauche dans leurs vêtements, comme si elles essayaient de cacher quelque chose. Mais je suis toujours stupéfiée de voir combien les corps des mêmes gens sont gracieux, dans leur état naturel. Cette grâce est un reflet de l'esprit caché dans la forme.



Le corps est un temple

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, la chair n'est pas un obstacle à un esprit pur et libre, mais le tremplin à partir duquel l'esprit prend son envol. Vous avez besoin d'être fermement enraciné dans le corps pour prendre votre essor vers les hauteurs du sexe extatique. Le corps est votre temple, la demeure d'une divinité unique - vous-même. En tant que personne ayant la charge de ce temple, vous lui rendez honneur et gardez haut son moral en gardant le temple propre et en bonne santé, pour qu'il puisse soutenir la divinité - l'Amant Intérieur - qui y habite.

Tout au long de ce livre vous apprendrez comment franchir les portes de ce temple, comment visiter ses jardins secrets, ses chutes d'eau et les autres places charmantes qu'il offre pour votre plaisir. Ce faisant, vous honorerez et vous redécouvrirez votre propre corps, pour qu'il puisse recevoir et assimiler des énergies plus subtiles et plus intenses dans l'acte sexuel.

Vous devez apprendre à révéler le corps, un organisme merveilleusement intelligent et sensible, parce qu'il représente la plus haute forme d'évolution de la vie. Du point de vue tantrique, le corps est un



Une bonne santé est la pierre de touche du plaisir.
George Leonard

véhicule pour transformer la conscience, le creuset dans lequel le métal de base de l'énergie physique peut être transformé dans l'or pur de l'extase. Comme les voyants tantriques, en aimant le corps et en découvrant sa sagesse cachée, nous arrivons à comprendre que celui qui saisit la vérité du corps peut arriver à connaître la vérité de l'univers.

Pour participer à cette vérité, on laisse de côté l'idée de faire entrer votre corps dans un quelconque idéal stéréotypé. Bien que pour pratiquer la Sexualité Sacrée vous n'ayez pas besoin de gros muscles

ou de courbes bien faites, il est important d'arriver à un maximum de bien-être physique, grâce à un régime sain, des exercices physiques, une respiration profonde et de la détente. Pour vous aider à vous détendre, je vous conseille au moins un massage complet une fois par semaine. La Sexualité Sacrée demande un corps fluide, souple, capable de changer de position facilement et sans inconfort pendant l'acte sexuel.

Etre faible et difforme nous laisse esclaves de nombreuses impulsions. Quand nous nous sentons tendus, anxieux et distraits, nous n'avons pas suffisamment d'énergie, de concentration et de résistance pour prolonger et guider consciemment l'expérience sexuelle vers le renforcement mutuel et la satisfaction.

En plus de la santé physique, vous avez besoin de comprendre, comme Michel, que votre corps est votre ami. Ceci veut dire l'accepter

Savoir la vérité du corps, c'est être conscient de ses mouvements, de ses impulsions, et de ses entraves, c'est-à-dire, sentir ce qui se passe dans le corps. Si une personne ne sent pas les tensions, les raideurs ou les inquiétudes de son corps, dans ce sens, elle nie la vérité de son corps.



Alexander Lowen, *Love and Orgasm*

tel qu'il est maintenant - et non pas comme il pourrait être ou comme il sera une fois « amélioré ». De cette façon, vous et votre corps deviendrez comme deux amoureux qui, après avoir vécu ensemble pendant longtemps, ont une profonde camaraderie. Ils n'ont pas besoin d'être poseurs, de prouver quelque chose ou de se changer l'un l'autre. Une réciprocité fleurit entre eux, aussi naturelle que le flux et le reflux.

De ce point de vue, travailler avec le corps n'est pas ennuyeux ou grave. C'est une célébration joyeuse de la vie. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée vous ne soumettez pas votre corps aux commandes de votre volonté. Vous explorez le potentiel de votre corps, écoutez

ses messages et faites confiance à ses propres capacités de régulation. Vous écoutez et répondez à ses impulsions sauvages, qui ne sont pas des appels de sirène vers la décadence et la chaos, mais des invitations à l'aventure - aspirations profondément ancrées pour vivre la vie jusqu'à satiété.

Pénétrer dans les lieux interdits

Pour vous préparer aux exercices suivants et sentir pleinement leur importance, imaginez que vous avez hérité récemment du merveilleux château dans lequel vous avez été élevé - votre corps - et que vous êtes



Le grief souvent entendu de la femme contre la maladresse, l'épaisseur et l'incompétence de l'homme dans son approche et même dans les relations sexuelles, le manque de savoir-faire de l'homme dans les préliminaires et son incapacité à comprendre les intentions de la femme, reflète presque certainement le manque d'expérience tactile dont de tels hommes ont souffert dans leur enfance. De quelqu'un qui a été tendrement aimé et caressé dans son enfance, il est difficile de comprendre qu'il n'ait pas appris à s'approcher d'une femme ou d'un enfant avec une tendresse particulière.

Ashley Montagu, *Touching*

revenu pour y vivre. Lentement, jour après jour, vous visitez ses nombreuses chambres. Certaines sont confortables et pleines de lumière. Vous vous les rappelez du temps de votre enfance et vous vous y sentez à l'aise. Elles correspondent aux parties de votre corps que vous acceptez et auxquelles vous vous sentez relié - votre poitrine, peut-être, ou votre visage. D'autres pièces - peut-être vos cuisses ou votre bassin - sont sombres et de mauvais augure, ou fermées et interdites depuis l'enfance; d'autres n'ont jamais été complètement meublées et ont besoin d'une décoration.

Vous déplacer dans le château n'est pas facile, spécialement quand on doit pénétrer dans les pièces sombres, interdites. Parfois, vous pouvez avoir l'impression que certaines régions de votre corps sont engourdies. Elles semblent scellées, volets fermés, et ne permettent l'entrée d'aucune sensation - comme quand, au lit, le toucher de votre amant ne porte pas ou peu de sentiment de vitalité. A de tels moments vous ne savez pas comment vous ouvrir et permettre au toucher de votre bien-aimé d'atteindre votre coeur. En vérité, vous vous sentez comme « enfermé » en dehors de vous-même. Que s'est-il passé ?

Enfants, nous vivons innocents, vibrants; nos mouvements et notre énergie sont sans restriction, coulants. Les recherches ont montré que si, pendant ces premières années, nous sommes l'objet d'étreintes et de caresses, nous aurons une image corporelle saine. Cette vitalité naturelle est, toutefois, peu à peu comprimée. Notre tendance naturelle à dire oui à notre corps et à la vie est contrecarrée par le conditionnement bien-intentionné, mais négatif, de la société : « Non, ne touche pas ça », « Non, ne fais pas ça », et spécialement par des références physiques directes, comme « Ne te touche pas là ! »

De cette manière, beaucoup d'entre nous arrivent à croire que notre façon naturelle d'être est erronée, même dangereuse, et nous supprimons les sentiments vitaux du désir, de l'attraction, de la stimulation et de l'aventure. Quand nous nous raidissons et nous nous contractons pour éviter d'être blessés, le flux d'énergie s'arrête. Nous ne sentirons peut-être pas la douleur, mais nous ne sentirons pas non plus le plaisir. Ce raidissement peut se produire dans toute partie du corps - pas seulement dans la région génitale - et affecter pour toujours notre sexualité.

Par exemple, la gorge se serre et le visage se raidit et se glace quand, pendant l'enfance, nous « avalons » des manifestations bruyantes, les sanglots et les cris. Les jambes semblent raides quand le besoin de donner des coups de pied, de faire des culbutes ou de danser est contrecarré. Et, plus important, le bassin se raidit quand nous serrons les muscles anaux afin de réprimer la colère, ou quand nous contractons les muscles génitaux pour ne pas donner libre cours aux sensations sexuelles interdites. Ce sont des réactions typiques qui, quand elles sont

répétées dans l'enfance en réaction aux attitudes de condamnation de la part des parents, se transforment peu à peu en des habitudes, émoussant certaines régions du corps. Ce processus d'émoussement des sens a été signalé par Wilhelm Reich, psychothérapeute et sexologue, qui l'a appelé « cuirasse caractérielle ».

Donc, nous arrivons à avoir peur de notre capacité à ressentir le plaisir. Nos énergies restent enfermées dans certaines parties du corps, qui deviennent alors raides ou mortes. L'interdiction de toucher, d'honorer, d'aimer ou de profiter de nos organes génitaux engourdit la vraie source de notre sensibilité. Nous construisons une cuirasse pour nous protéger de ce que nous percevons comme une menace potentielle.

Dans ce sens, le corps a été blessé et demande des soins. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée vous apprendrez à identifier les régions blessées - en explorant ces parties qui ont été rejetées, ignorées ou reniées - et à les guérir, en les reconnaissant, en les soignant, en leur donnant de la tendresse et un toucher aimant. Ainsi, vous vous sentirez naturellement plus sain, plus entier et vivant.

Libérer l'énergie refoulée

Nos sentiments véhiculent de l'énergie - le besoin de pleurer ou de rire, de bouger et de toucher, d'exprimer la colère ou les sentiments tendres. Si cette énergie est refoulée, elle est stockée dans le corps, particulièrement dans les muscles qui forment une couche entre le noyau du corps et sa surface. Souvent, en détendant nos muscles, des conflits, des souvenirs enfouis, et de l'énergie émotionnelle bloquée, commencent à émerger du subconscient. Cela se passe quand, par exemple, les gens débutent un programme d'exercices ou subissent un massage - les larmes coulent, les souvenirs nous submergent, les peurs anonymes ressortent.

Dans les exercices suivants nous commençons le processus de relâchement de ce qui a été comprimé et supprimé depuis longtemps. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, ce relâchement est de la plus grande importance. Plus vous serez capable de vous épancher émotion-

nellement et physiquement, plus s'étendra votre capacité à ressentir le plaisir de l'orgasme. La fluidité émotionnelle et sensuelle est le langage de l'acte d'amour. Vous ne pouvez pas être orgasmique en amour si vous ne pouvez pas être orgasmique dans la colère ou le rire. Ce qui veut dire exprimer et laisser aller l'énergie émotionnelle qui se structure.

Le corps peut produire une charge énergétique puissante. Mais il ne peut pas contenir sans dommage cette charge, pour une période indéterminée. Il faut que cette charge soit libérée si l'on veut que le corps fonctionne harmonieusement. Aux débuts de la pratique de la Sexualité Sacrée, il est important pour le corps d'être capable de charger et puis de décharger cette énergie d'une façon coulante et saine. En étant en harmonie, en vous aimant et en utilisant les exercices décrits dans ce livre, vous chargerez le corps et emmagasinerez de l'énergie. En exprimant cette énergie à travers le mouvement, le son et un acte sexuel dynamique, vous la ferez circuler. Le chargement, le déchargement et le rechargement de l'énergie représentent le cycle naturel de la vie. Il est reflété dans le cycle de l'acte sexuel, qui commence par stimuler et charger de l'énergie sexuelle, culmine avec le relâchement orgasmique, et est suivi par la détente et le rechargement.

Quand tout cela a été accompli, vous apprendrez des exercices dans lesquels vous structurerez une charge énergétique plus grande que vous retiendrez et canalisez vers les niveaux plus élevés du plaisir et de l'extase. Le premier pas dans cette direction est, toutefois, de libérer l'énergie qui a été enfermée dans le corps à cause des blocages produits par notre éducation et nos liaisons passées. Initialement, cela peut être inconfortable, mais ensuite cela laisse la place à une série de sentiments joyeux qui valent bien le défi.

La cuirasse caractérielle empêche l'expression complète de notre sexualité, et pour devenir des amants vibrants, nous avons besoin d'enlever cette couche obsolète de protection. Quand cela est bien fait, déchaîner notre corps et exprimer nos sentiments peut être drôle et s'exprime souvent par une grande danse libératrice. Cet état vivifiant, vibrant, est la voie vers l'extase.

TROIS CLES POUR STRUCTURER ET DECHARGER L'ENERGIE

Comme je l'ai indiqué, obtenir un flux optimal d'énergie dans le corps implique davantage que d'émettre de l'énergie. Vous avez également besoin de pouvoir emmagasiner assez d'énergie nouvelle pour arriver aux résultats que vous désirez.

Il y a trois clés principales qui aident à décharger et à charger le corps avec de l'énergie : la respiration profonde, le mouvement et l'expression. Dans tous les exercices que vous ferez à partir de maintenant, seul ou avec un partenaire, rappelez-vous que ces Trois Clés peuvent être utilisées simultanément. Leur utilisation combinée augmente la capacité du corps à obtenir et à maintenir des niveaux énergétiques élevés, qui sont ressentis comme une excitation intensifiée et étendue dans le corps.



Le cycle respiratoire conventionnel ignore la Vie. Il reçoit très peu, souffre du rétrécissement chronique du toucher, du tronc et du ventre, et n'expire pas pleinement. Une telle respiration dénaturée et réduite exprime une personnalité émotionnelle refermée sur soi, et distincte de la Vie. Les résultats d'une telle respiration sont une production chronique de tensions dans la partie inférieure du corps, particulièrement dans les organes génitaux.

Da Love-Ananda, Love of the Two-Armed Form

La respiration profonde

La façon la plus rapide de produire de l'énergie dans le corps est d'augmenter votre prise d'oxygène en respirant plus profondément et

plus complètement, la sensation que l'air remplit non seulement vos poumons, mais également votre ventre, puis en expirant complètement. Quand votre respiration devient plus active, votre niveau énergétique s'élève, ce qui donne un sentiment de picotement et de vibration, comme s'il y avait des bulles de champagne sous la peau. Pendant les exercices suivants, pensez à respirer profondément.

La respiration profonde, complète, développe également les perceptions sensorielles et donne de la sensibilité à la partie du corps sur laquelle vous vous concentrez. En quelques minutes, quelques respirations régulières agissent sur tout le corps, le réveillent et lui redonnent vitalité, tout en intensifiant son métabolisme et en augmentant le flux de sang et d'énergie vers les organes vitaux. Quand une telle respiration se combine avec un toucher délicat et une interaction joyeuse, les sentiments cuirassés sont libérés plus rapidement.

Respirer par le nez augmente le contrôle, ralentit le métabolisme du corps et maintient la charge énergétique à l'intérieur. Inspirer par la bouche favorise la charge énergétique, et expirer par la bouche accélère l'expression des émotions. Par exemple, vous pleurez seulement quand vous respirez par la bouche.

Le mouvement

Chaque fois qu'il est possible, exprimez vos sentiments par le mouvement. Laissez votre corps manifester complètement ce que vous ressentez ou ce que vous dites. Il est bien plus difficile de faire se répandre l'énergie à travers le corps quand vous ne bougez pas que quand votre corps bouge, danse, ondule. Le manque de mouvement augmente la raideur du corps et sa gêne, lesquels réduisent vos énergies et bloquent vos sentiments. Quand vous visualisez la partie de votre corps qui bouge, même les petits mouvements développent des sensations dans cette zone - un exercice clé de la Sexualité Sacrée.

Le son

Nous avons tendance à étouffer nos sentiments, mais l'extase n'arrive que si nous leur donnons libre cours. Donc, tout en faisant les exercices, laissez-vous aller à soupirer, crier et pleurer quand votre esprit vous fait bouger. Ne censurez pas votre expression vocale; ne retenez rien. La possibilité d'exprimer vocalement vos sentiments est une marque de bonne santé. Les sons donnent de la couleur et de l'éclat à votre énergie, augmentent votre sensation de détente et aident votre partenaire à savoir ce que vous sentez.

Par exemple, vous pouvez lâcher des soupirs profonds en expirant, ou émettre des sons en dansant. Et quand vous ferez l'amour, vous ressentirez un monde de différences entre le sexe silencieux - réprimant les sons - et l'expression de vos sentiments par le son, entre la retenue qui est implicite dans « Je ne pourrai pas le dire » ou « Il vaut mieux que je ne le montre pas » et le chant sauvage de l'abandon à l'énergie qui explose.

Trop d'entre nous ont appris à conduire leur corps avec les freins serrés, quand, sexuellement, nos corps sont conçus pour être conduits à grande vitesse. Retenir ou contrôler l'énergie se traduit par le sentiment d'être des victimes qui n'ont jamais ce dont elles ont besoin. Cela arrive parce que nous ne nous l'accordons pas à nous-mêmes. Les Trois Clés ouvrent la porte à une expression plus riche des sentiments sexuels et des sensations érotiques, tout comme le font les exercices suivants.



LE RITUEL DE PURIFICATION

Ce rituel peut sembler simple, mais il offre une méthode efficace d'augmentation de la conscience et de l'estime de votre corps avant de commencer les exercices suivants.

Objectifs et bienfaits

Le rituel vous donne la sensation d'être fermement centré dans votre corps et ce centrage est vital pour la Sexualité Sacrée, parce que c'est à l'intérieur du corps que se produit le mouvement vers l'extase. Le Rituel de Purification peut vous aider, sur une base permanente, à faire la transition directe entre vos activités quotidiennes et l'atmosphère sacrée de votre formation à la Sexualité Sacrée.

Préparatifs

Voyez dans les conseils relatifs à cet exercice et à ceux qui suivent, des indications de mise en scène qui mettent en oeuvre le scénario dans lequel vous pouvez honorer et remplir d'énergie votre corps. Vous et votre partenaire devez arranger les scènes à votre manière. Laissez l'enfant joueur, l'acteur qui est en vous, s'amuser à créer ces rituels de la conscience du corps.

Ces exercices sont plus efficaces quand ils sont exécutés dans un esprit de jeu, et il n'y a pas de norme pour mesurer votre performance. Vous pouvez vous relaxer, sachant qu'aussi longtemps que vous vous donnerez de tout coeur à chaque exercice, cela suffira. Si vous avez des doutes, ne les chassez pas; reconnaissez seulement que vous avez ces sentiments, et continuez l'exercice avec une implication sereine.

Chaque exercice est conçu pour faciliter l'accès au suivant, donc n'en changez pas la succession. Vous pouvez les faire tous dans l'espace d'une soirée, si vous le désirez. La meilleure façon, pour vous et votre partenaire, est de faire les trois premiers exercices simultanément, mais dans des pièces différentes, puis de se rejoindre pour le reste. Cette séparation du début vous permet de vous concentrer sur votre propre corps, exalte la sensation de mystère au sujet de l'autre personne, et laisse la pièce de théâtre se mettre en place avant que vous vous rencontriez.

Consacrez environ 45 minutes à ce premier exercice.

Pratique

Asseyez-vous seul dans le calme, pendant 10 minutes. Respirez profondément et régulièrement. Observez vos pensées aller et venir. Dites-vous que vous placez votre esprit dans un rôle de soutien et que c'est maintenant le tour du corps de devenir le centre de la scène et de recevoir votre attention. Soutenez la concentration sur votre corps par des pensées rassurantes, relaxantes, curatives, comme par exemple : « J'aime et j'apprécie mon corps tel qu'il est », ou « Mes rapports avec mon corps sont plus heureux chaque jour ». Imaginez que vous vous préparez pour une grande occasion, et faites chaque pas avec un sens de la cérémonie.

Quand vous vous sentez calme et centré, levez-vous, déshabillez-vous lentement, et allez prendre une douche. Commencez avec de l'eau très chaude. Cela détend les muscles et tire votre énergie vitale vers le noyau intérieur de votre corps. Expirez à fond en laissant l'eau couler longuement sur les muscles raides. Imaginez-les se relâcher graduellement sous l'eau, réduisez les contractions, tout en continuant à respirer profondément.

Quand vous vous sentez relaxé, faites couler l'eau froide. Laissez échapper des sons quand le corps répond au choc. Exposez successivement chaque partie de votre corps au froid, en commençant par vos jambes, puis votre colonne vertébrale, vos bras, l'avant de votre corps, votre nuque, votre visage et le sommet de votre tête. Le froid agira comme un astringent pour tirer l'énergie du corps à travers la surface de la peau et accélérer la circulation du sang. Respirez vigoureusement sous l'eau froide, sautez, criez et grognez pour vous remplir d'énergie. Vous en sortirez revitalisé, prêt pour l'aventure.

Essuyez-vous, lentement, sensuellement, prêtant bien attention à la texture de la serviette sèche, propre, sur votre peau.

Faites soigneusement attention à vos mains. Nettoyez-les et coupez vos ongles. Il est important d'avoir des ongles courts, propres, parce que bientôt vous commencerez à explorer de nombreux types de contact intime, au cours desquels vous pourriez blesser l'autre si vous

avez les ongles longs. Mettez de la crème sur vos mains pour que la peau soit douce au toucher.

Brossez-vous les dents et rafraîchissez votre respiration. Même si vous faites ainsi d'habitude, évitez de retomber dans un comportement de routine. Maintenez un sens de la cérémonie. Mettez une goutte d'huile essentielle de menthe sur votre langue pour rafraîchir votre souffle, ou utilisez votre eau buccale préférée.

Les hommes feraient bien de se raser juste avant une séance de pratique. Les piquants rugueux d'une barbe d'un jour sont déplaisants sur la peau d'une femme. Par contre, la douceur d'une joue fraîchement rasée, frictionnée avec une lotion aromatisée, est irrésistible.

Ma préférence personnelle va à l'usage de parfums. Couvrir le corps de parfums et d'huiles essentielles crée une atmosphère de luxe et de romantisme. L'utilisation de divers arômes sur tout le corps peut surprendre et charmer votre partenaire. Par exemple :

■ La menthe sur le nombril réveille le sentiment de puissance et de centrage.

■ La lavande sur les tempes et derrière les oreilles détend et calme.

■ L'ylang-ylang ou la vanille sur le périnée agit comme un stimulant sexuel, réchauffe la peau. Assurez-vous qu'il s'agit d'extrait naturel pur de fleurs d'ylang-ylang - les produits synthétiques peuvent irriter la peau.

■ Le citron, ou le citron vert, sur les jambes améliore la circulation.

■ L'eucalyptus sur la poitrine favorise la respiration.

■ Le bois de santal entre les sourcils et au sommet de la tête favorise la tranquillité et la méditation.

Désormais vous devez vous sentir en forme, plein d'énergie, prêt à prouver la force de votre corps à travers la Position de Base.



LA POSITION DE BASE

Cet exercice est un moyen simple, mais important, pour se sentir enraciné dans la terre et pour être ancré et centré dans son corps.

Objectifs et bienfaits

Cet exercice produit de l'énergie dans le corps et sera utilisé dans quelques-uns des exercices suivants. Revenir à cette posture est particulièrement profitable, quand vous aurez peur d'affronter une situation, quelle qu'elle soit.

Préparatifs

Vous avez besoin d'être bien installé. Les matelas et d'autres supports instables ne sont pas appropriés. Si possible, choisissez un tapis mince, du carrelage ou un plancher en bois.

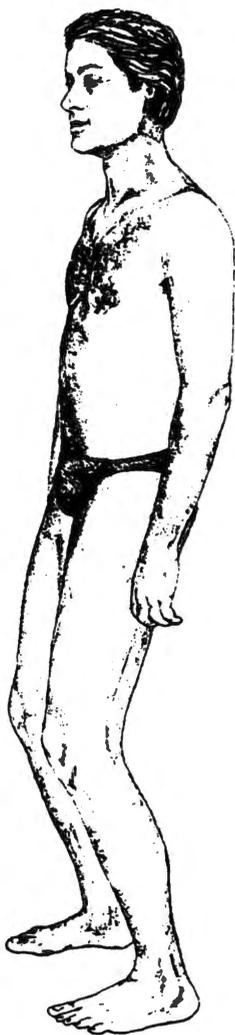
Accordez-vous de trois à cinq minutes.

Pratique

Restez debout, les pieds à plat sur le plancher, parallèles, écartés à la distance des épaules. Pliez les genoux en vous accroupissant légèrement, comme si vous étiez en train de skier, tout en gardant le dos et la tête droits. Vos vertèbres doivent être droites, ainsi que votre colonne, du bas du dos jusqu'au sommet de votre cou.

Laissez pendre les bras le long du corps. Gardez les mâchoires et le ventre détendus, et respirez par la bouche.

Maintenant installez-vous confortablement dans cette position. Sentez-vous fermement enraciné dans le sol, mais restez attentif et prêt à bouger. A partir de cette Position de Base, tournez-vous d'un côté vers



La Position de Base

l'autre, penchez-vous en avant et en arrière, et commencez à danser et à sauter tout en restant centré. Faites venir en vous le sentiment de force et d'enracinement.

Si vous ressentez une douleur dans les mollets et les cuisses pendant cet exercice, oscillez lentement en arrière, et déplacez le poids de votre corps vers les talons. Cela doit soulager la tension. Vous pouvez également essayer de changer lentement votre poids du pied droit vers le gauche et inversement.

Concluez l'exercice par une Salutation du Coeur à vous-même.



LA CEREMONIE DE LA RECONNAISSANCE DU CORPS

Dans cette cérémonie vous saluez votre corps comme étant votre temple, en honorant chaque partie tour à tour. Vous vous préparerez également à pouvoir honorer votre partenaire.

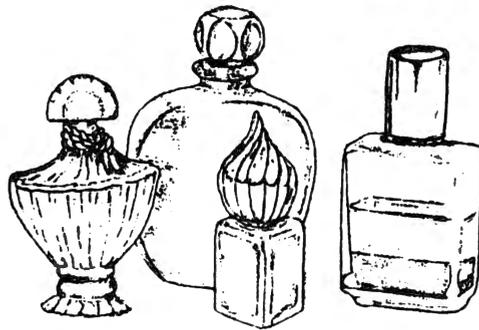
Objectifs et bienfaits

Cette cérémonie vous aide à reconnaître que votre corps, quelle que soit sa forme particulière, est le véhicule essentiel avec lequel vous accomplirez la plénitude de votre potentiel sexuel.

Préparatifs

La cérémonie est mieux accomplie dans une pièce tranquille, avec un éclairage faible venant de quelques bougies, et un peu d'encens. Mettez de l'huile mélangée à votre parfum favori ou des essences dans un bol. Vous l'appliquerez sur chaque partie de votre corps au cours de l'exercice.

Si vous vous sentez raide au début, échauffez-vous, mettez de la musique, et dansez pendant un moment, puis arrêtez la musique et commencez l'exercice. Consacrez environ 20 à 30 minutes à la cérémonie.



Pratique

Restez debout tout nu devant un miroir en pied.

Faites une Salutation du Coeur à votre image dans le miroir.

En prenant quelques respirations profondes, regardez l'image du corps, et vos réactions. Si vous avez des jugements ou des critiques, laissez-les s'en aller sans vous identifier à elles. Si vous voyez des parties du corps que vous ne pouvez pas accepter facilement, rappelez-vous que vous vivez dans ce temple, mais que *vous* n'êtes pas votre corps. Vous êtes l'esprit humain qui habite dans ce temple et qui apprend des choses sur lui. Essayez d'accepter même votre manque d'acceptation.

Appliquez du parfum sur chaque partie de votre corps, en le touchant avec amour et soin, en lui accordant une reconnaissance consciente. En même temps, répétez une fois :

« Mes pieds sont le véhicule de mon esprit et je les honore. »
« Mes jambes sont le véhicule de mon esprit et je les honore. »
« Mes mains sont le véhicule de mon esprit et je les honore. »
« Mon bassin est le véhicule de mon esprit et je l'honore. »
« Mon centre sexuel est le véhicule de mon esprit et je l'honore. »
« Mon anus est le véhicule de mon esprit et je l'honore. »
« Mon nombril et mon ventre sont le véhicule de mon esprit et je les honore. »
« Mon coeur est le véhicule de mon esprit et je l'honore. »
« Ma poitrine est le véhicule de mon esprit et je l'honore. »
« Ma bouche et ma gorge sont le véhicule de mon esprit et je les honore. »
« Mon nez est le véhicule de mon esprit et je l'honore. »
« Mes yeux sont le véhicule de mon esprit et je les honore. »
« Mes oreilles sont le véhicule de mon esprit et je les honore. »

Finalement, en appliquant du parfum sur le sommet de votre tête, dites : « Mon point couronne est le véhicule de mon esprit et je l'honore. »



*Si j'adore une chose plus qu'une autre,
ce sera l'étendue de mon propre corps,
ou l'une quelconque de ses parties.
Translucide argile qui me formes, ce sera toi !
Walt Whitman, Feuilles d'herbe*

Placez la paume de votre main gauche à plat sur le milieu de votre poitrine. Puis calez la paume de votre main droite sur le sommet de la main gauche. Sentez la chaleur de vos mains couler dans votre poitrine.

Restez silencieux un moment, en sentant résonner dans vos mains les battements du coeur.



**Répétez à voix haute, sur un ton égal : « Je deviens conscient de mon corps en tant que mon temple et je l'honore » jusqu'à ce que vous ayez réellement un profond sentiment de la signification de ces mots.
Terminez par une Salutation du Coeur.**

Conseils

Au début, comme je l'ai indiqué, il est préférable d'exécuter cet exercice seul, mais quand vous aurez acquis l'expérience, c'est enrichissant à faire avec votre partenaire. Quand vous exécutez cette cérémonie avec lui, l'un reçoit tandis que l'autre donne, et puis vous inversez les rôles. Le donneur touche et honore le corps du receveur aux organes génitaux, au nombril, au coeur, aux lèvres, aux yeux et au point couronne, tout en appliquant du parfum et en disant, par exemple : « Tes yeux sont le véhicule de ton esprit et je les honore. »

A la fin, gardez quelques instants de silence, prenez des respirations profondes, courtes, détendez-vous et associez-vous aux effets de la cérémonie. Puis caressez légèrement tout votre corps. Cela peut donner des sensations différentes, plus sensibles, plus chargées de signification.

La Cérémonie de la Reconnaissance du Corps est également un exercice agréable avant de recevoir un massage.



L'ART DU TOUCHER ÉROTIQUE

Les trois prochains exercices vous présentent l'art du toucher érotique et le replacent à sa juste place dans votre vie sensuelle et émotionnelle. Beaucoup de gens n'ont pas été touchés, câlinés, serrés tendrement dans leur enfance. Des recherches ont montré que cette privation peut provoquer des perturbations émotionnelles : la dépression, l'hyperactivité ou l'agressivité. Les caresses sont souvent considérées comme un prélude à l'acte sexuel, plutôt qu'une activité tendre : il y a une tendance, chez certaines personnes, spécialement des femmes, à s'engager dans l'acte sexuel quand leur vrai désir est d'être câlinées et serrées fort.

LE FROLEMENT AVEC UNE PLUME

Objectifs et bienfaits

Comme l'Étreinte de Fusion, la pratique de chaque exercice du Toucher Erotique satisfait le désir du contact sensuel, hors de l'acte sexuel, et ouvre la voie vers une sexualité intégrée.

Préparatifs

Maintenant que vous vous êtes préparé par les rituels précédents, vous sentirez l'excitation de la rencontre avec votre partenaire. Vous avez besoin d'environ 90 minutes pour les exercices de toucher

Le vrai voluptueux prend son temps et ressent les rythmes ondoyants, réfléchis, du corps et de la nature.

George Leonard



érotique : frôlement avec une plume, caresses avec le bout des doigts et glissement, qui coulent naturellement l'un de l'autre. Il est possible que vous aimiez les pratiquer plus longtemps.

Vous aurez besoin de quelques plumes longues, délicates - les plumes de paon sont les meilleures - pour ressentir la qualité de la sensation de toucher et pour être frôlé avec la plus grande délicatesse. C'est une antidote aux attouchements brusques et peu sensibles, dans la vie quotidienne.

Vous aurez également besoin d'huile d'olive ou, si vous préférez, une huile de massage.

Faites jouer de la musique légère, sensuelle.

Décidez auparavant qui sera le donneur et qui sera le receveur. Le Partenaire A est le donneur et le Partenaire B le receveur. Le donneur peut être habillé légèrement. Le receveur doit être nu. Assurez-vous que la pièce est assez chaude.



Pratique

L'homme entre le premier dans l'Espace Sacré. Concentrez-vous sur le Shiva qui est en vous, votre propre grâce intérieure. Faites jouer de la musique accueillante et asseyez-vous dans une contemplation tranquille, en attendant votre partenaire.

La femme se concentre sur la Shakti en elle, sa propre grâce intérieure, et entre dans l'Espace Sacré en entendant la musique que le partenaire a mise en marche.

Regardez-vous l'un l'autre avec une estime nouvelle. Il faut oublier toute rancœur, laisser de côté les problèmes passés et futurs, et déclarer une trêve absolue, en l'honneur de vos corps.

Utilisez les Trois Clés - la respiration profonde, le mouvement et l'expression tout au long de l'exercice.

Commencez par une Salutation du Coeur, suivie par une Etreinte de Fusion.

Partenaire A, aidez doucement le partenaire B à s'étendre.

Partenaire B, fermez les yeux.

Partenaire A, commencez à caresser doucement chaque partie du corps du Partenaire B avec la plume, en commençant autour des épaules et de la gorge, puis en vous déplaçant doucement et sensuellement, en descendant le long du corps, et en terminant par la tête. Respirez profondément tout en caressant et en effleurant avec la plume, et transmettez consciemment l'énergie de votre coeur - votre soin, votre estime et votre amour - dans vos bras et votre toucher. La caresse a à peine besoin de toucher la surface de la peau du partenaire B. La charge énergétique, l'excitation, seront largement augmentées par la subtilité du toucher.

Partenaire B, exprimez votre appréciation par des soupirs et des sons qui reflètent les sensations traversant le corps. Déplacez votre corps sensuellement et lentement, accueillez le toucher, tournez-vous de façon à permettre à la plume d'atteindre toutes les parties de votre corps.

Après avoir terminé, changez les rôles. Le frôlement avec une plume peut être un jeu charmant, qui excite à la fois la peau et l'esprit. Inévitablement, vous chatouiller partout vous fait sourire et rire tous les deux. Vous pouvez augmenter l'effet plaisant en chatouillant des endroits inattendus, mais sensibles - les lobes des oreilles, l'intérieur des coudes, les poignets, les mains, les chevilles, l'intérieur des cuisses - transformant la séance de toucher de façon surprenante.

CARESSER AVEC LE BOUT DES DOIGTS

Tout le corps est érogène, et c'est spécialement vrai pour le bout des doigts. Dans l'acupuncture, les méridiens qui transportent de l'énergie à travers le corps finissent aux bouts des doigts, donc ils sont capables de relayer l'énergie des autres parties de votre corps d'une manière très précise.

Objectifs et bienfaits

Dans cet exercice vous utiliserez chaque bout de doigt comme une baguette magique ou un conducteur électrique, en transportant l'énergie du donneur vers le receveur. Cet exercice n'est pas un massage. La liaison est autant électrique que physique. Le bout de vos doigts devient l'antenne sensorielle par laquelle vous pourrez « lire » le corps de votre partenaire, en découvrant et en stimulant les endroits les plus sensibles.

Préparatifs

Continuez la musique sensuelle, légère.

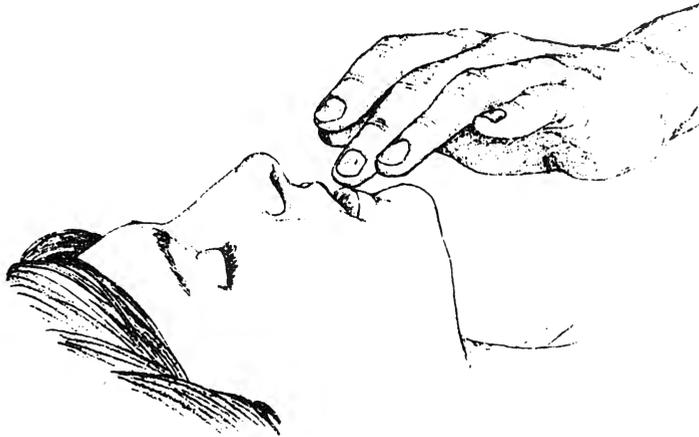
Pratique

Partenaire A, frottez vos mains l'une contre l'autre pour attirer en elles la chaleur et l'énergie. En utilisant le bout de vos doigts comme la plume de paon, touchez légèrement tout le corps du partenaire B. Le toucher doit être extrêmement subtil, effleurant à peine la peau.

Vous pouvez essayer des petits cercles et des caresses sur la surface de la peau. Cela génère une électricité palpable, qui donne l'impression au caressé que sa peau est en effervescence. Si le partenaire B ne sent rien, essayez d'abord des caresses longues, appuyées, suivies de

caresses légères, et revenez finalement au toucher avec les extrémités des doigts.

Laissez l'extrémité de vos doigts danser en suivant les réactions de votre bien-aimé, pour que graduellement son corps soit enflammé par une excitation picotante. Touchez toutes les zones érogènes du corps, habituelles et inhabituelles : derrière les oreilles, sur les paupières,



au-dessus et en-dessous des yeux, sur les lèvres, à l'intérieur des coudes et des poignets, sur la paume des mains, autour et au sommet des mamelons et du nombril, autour de la région pubienne, à l'intérieur des cuisses, derrière les genoux, à l'intérieur des chevilles, sous les pieds, et en d'autres endroits que vous découvrirez vous-même.

Une fois que vous aurez parcouru tout le corps avec des caresses légères, placez-vous au-dessus de votre partenaire, enfourchez sa taille, face à sa tête et incliné vers le bas, et avec les deux mains balayez énergiquement le torse, du nombril vers la poitrine, contournez les épaules et les bras par des mouvements coulants et réguliers, en inspirant et expirant tous les deux en même temps. Répétez le mouvement trois ou quatre fois pour interconnecter tous les endroits de la partie supérieure du corps. Puis reculez. Enfourchez la partie

inférieure de ses jambes, et exécutez les mêmes mouvements légers d'effleurage, en partant du nombril et en balayant le bassin, les cuisses, les jambes et les pieds.

Laissez le partenaire B se reposer quelques minutes, puis terminez cette partie de l'exercice par une Etreinte de Fusion.

Asseyez-vous l'un devant l'autre. Partenaire B, dites au Partenaire A quels ont été les moments que vous avez préférés, ensuite changez de rôle avec votre partenaire.

Terminez l'exercice par une Salutation du Coeur.

Conseils

Souvent, dans l'acte sexuel, les gens n'expriment pas leur complet désir, spécialement pour les endroits où ils aimeraient être touchés. Utilisez cet exercice pour dire à votre partenaire exactement ce que vous aimez.

Dans la Caresse du bout des doigts et dans l'exercice suivant, le donneur doit veiller à ne pas oublier ses propres sensations corporelles, parce que cela peut le fatiguer. Quand vous donnez, il faut respirer profondément et rester en une position confortable qui n'épuise pas l'énergie.

GLISSER ET ONDULER

En poursuivant ces exercices, vous vous concentrerez plus sur votre sexualité, passant de sensations subtiles à d'autres plus érotiques, par un contact corporel sensuel.

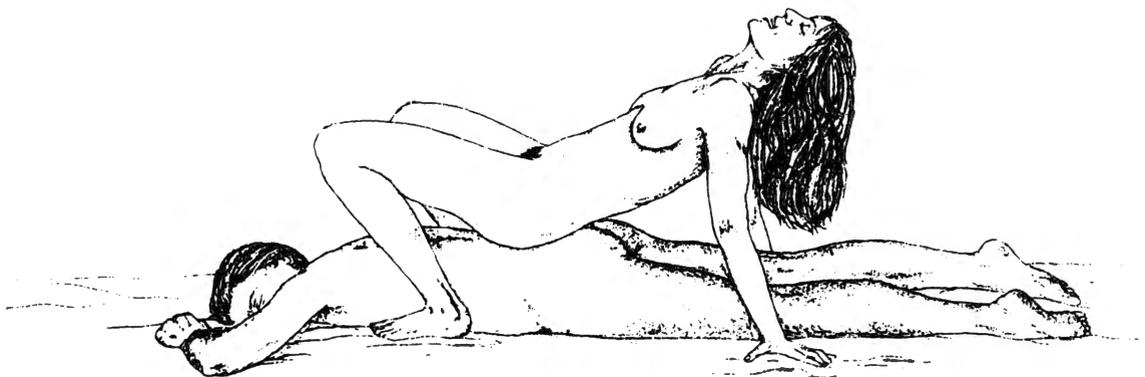
Objectifs et bienfaits

Cet exercice sensibilise vos corps d'abord, puis vous offre un massage relaxant pour diminuer la tension et vous préparer à l'étape suivante.

Préparatifs

Etant donné que cet exercice demande à ce que vous vous enduisiez d'huile tour à tour, protégez votre plancher ou votre lit avec des serviettes. L'huile que je préfère est l'huile d'olive. On sent qu'elle vient des olives qui ont mûri sous le soleil brûlant, et si vous êtes sensible, votre corps peut absorber ce sentiment. De nombreuses

Glisser et Onduler



personnes trouvent stimulante cette association avec la clarté du soleil. L'huile d'olive est aussi extrêmement bénéfique pour la peau.

Choisissez pour cet exercice une musique ayant un rythme plus dynamique.

Pratique

Prenez un peu d'huile d'olive, mélangez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe et de gardénia, et massez légèrement votre partenaire sur tout le corps. Il fera la même chose pour vous.

Restez debout ensemble, puis glissez votre corps autour de celui de votre partenaire, avec les mouvements lents, ondulants, glissants. Explorez chaque façon possible de glisser et de couler l'un autour de l'autre.

Un des partenaires s'étend, l'autre vient sur lui, et vos deux corps glissent sensuellement l'un sur l'autre; utilisez vos mains, vos pieds, vos bras, vos jambes, vos organes génitaux, vos fesses et votre dos. Par exemple, en vous appuyant sur les bras, vous pouvez glisser vos seins ou même vos organes génitaux en remontant lentement tout le corps de votre partenaire, commençant aux pieds et continuant par les jambes, le bassin, la poitrine et le visage. Ou bien vous pouvez ramper sur la poitrine de votre bien-aimé d'un côté à l'autre, et retourner aux organes génitaux.

Maintenez la respiration profonde, le corps relaxé, une ambiance plaisante. Laissez votre poids vous relier à votre partenaire, mais en même temps utilisez vos mains pour ne pas être trop lourd.

Le partenaire qui est couché n'a pas besoin d'être uniquement réceptif. En fait, vous pouvez inventer un genre de ballet lent, tandis que vos corps se tordent et s'entrelacent en harmonie.

Changez les rôles, pour que celui qui était couché soit au-dessus.

Quand vous pensez avoir terminé le jeu du serpent, l'un des partenaires se couche sur le dos et l'autre, assis près de lui, lui masse doucement le cou pour ôter les tensions. Prenez sa tête dans vos mains comme si c'était un joli bol chinois. Soulevez-la un peu et tournez-la doucement de chaque côté. Frottez doucement le haut des vertèbres et le cou avec vos doigts, en respirant profondément, inspirant lors de la caresse descendante et expirant lors de la caresse montante, sans mouvements brusques. Après le cou vous masserez le crâne, travaillant doucement le cuir chevelu avec vos doigts. Ensuite vous étendrez votre massage vers la partie supérieure du dos, les épaules et les bras.

Changez les rôles.

Terminez par une Salutation du Coeur. Puis lavez-vous pour enlever l'huile.

Pour certaines personnes, suivre les étapes jusqu'à la fin peut être une aventure suffisante pour une soirée. Si vous vous sentez fatigués, ne vous inquiétez pas. Arrêtez-vous pour l'instant, vous ferez les exercices suivants à la prochaine séance.

Je vous conseille, toutefois, de continuer et de terminer les exercices, si vous le pouvez. Vous avez sensibilisé le corps, structurant une charge qui peut être utilisée pour libérer des sources inexploitées d'énergie sexuelle.

L'ETIREMENT EN CARRE

Vous et votre partenaire aurez du bon temps ensemble si vous étirez les articulations des hanches, des genoux et des chevilles, et les muscles qui relient la paroi pelvienne à l'os de la hanche.

Objectifs et bienfaits

Le but de cet exercice est de rendre votre bassin plus ouvert et plus souple, en prévision des exercices avancés des chapitres suivants. Cet exercice vous aide également à développer un dialogue entre vos deux corps, apprendre à faire confiance, à diriger le mouvement et à le suivre, à vous laisser aller et à trouver un rythme commun.

Préparatifs

Si cela vous plaît, faites jouer de la musique douce rythmique pour accompagner cet exercice. J'aime *Totem* par Gabrielle Roth et *White Winds* par Andreas Vollenweider.

Vous allez avoir besoin de beaucoup d'espace pour faire de larges cercles.

Accordez-vous 20 minutes.

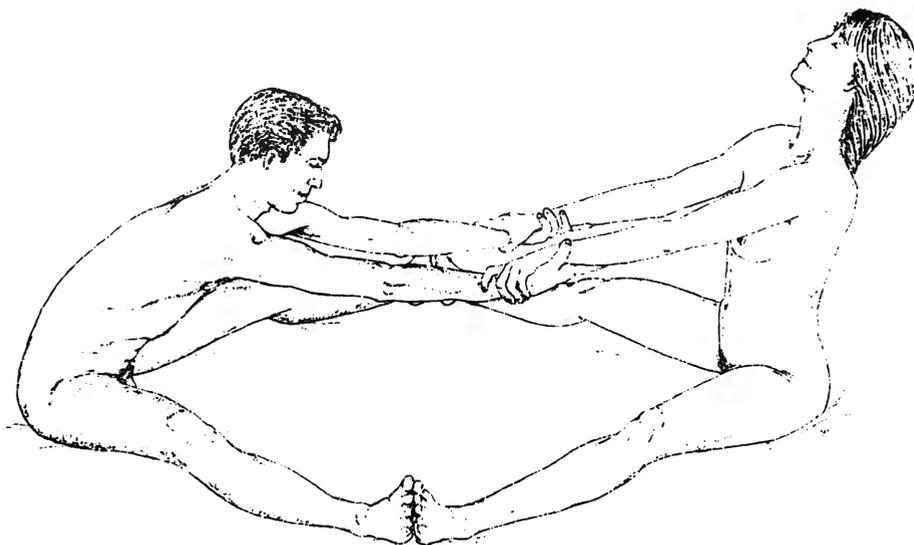
Pratique

Asseyez-vous sur le plancher, face à votre partenaire.

Commencez par une Salutation du Coeur.

Asseyez-vous le dos droit et les jambes étirées devant vous à 45 degrés. Si vous ne pouvez pas les étirer de façon à ce qu'elles touchent le plancher, vous pouvez installer un petit oreiller sous chaque genou.

L'Éirement en Carré



Vous et votre partenaire devez vous faire face dans cette position, avec les plantes de vos pieds contre celles de l'autre. Inclinez-vous en avant à partir de la taille, en maintenant votre colonne aussi droite que possible, et maintenez fermement les poignets de l'autre. Regardez-vous dans les yeux, et prenez quelques respirations profondes. Assurez-vous que vous vous sentez tous les deux bien équilibrés et à l'aise, et que vous pouvez maintenir un bon contact visuel.

Commencez à vous balancer doucement d'arrière en avant. Inspirez par la bouche en allant vers l'arrière, et expirez par la bouche en revenant en avant. Imaginez-vous que votre souffle porte le mouvement. Pensez aux Trois Clés, soupirez et grognez en expirant, pour exprimer tout ce que vous ressentez. Vérifiez l'étendue de vos mouvements en arrière et en avant : plus vous respirez profondément, plus les mouvements peuvent devenir amples. Finalement, si vos articulations sont assez détendues, vous serez capable de vous coucher sur le dos sur le plancher en inspirant et de vous plier en avant jusqu'à ce

Une relation réussie avec la réalité doit être apprise comme on apprend une danse - non pas en la regardant, mais en y participant, par un effort de volonté, par mouvement, action, et réaction. Pour tirer de la force de Dieu et des anges, il est nécessaire d'entrer en contact actif avec eux, de pousser contre eux avec nos muscles et les sentir avec nos sens. Nous ne sommes pas formés par des lois abstraites, mais par les intimités d'une partie de lutte.

Deane Juhan, *Job's Body*



que le front touche le sol entre les cuisses de votre partenaire pendant l'expiration.

Tout en expérimentant ce mouvement balançant, gardez votre colonne droite, et pliez-vous à partir de la taille. Gardez vos mains étendues tout le temps. Il n'est pas question de pousser et de tirer, mais de laisser votre poids basculer d'avant en arrière. Maintenez votre cou lâche en faisant tourner votre tête de temps en temps. Emettez des sons en inspirant et en expirant profondément.

Après un moment, vous pouvez essayer d'étirer un bras en avant et l'autre en arrière tandis que votre partenaire fait l'inverse.

Changez ensuite pour tourner en cercles à partir de la taille, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis en sens contraire. Ce mouvement

devient facilement un danse corporelle rythmique et c'est une excellente préparation pour l'engagement corporel de la Sexualité Sacrée.

Cet exercice demande des mouvements fluides, constants, sans interruption. Vous êtes en train de détendre les articulations des hanches, celles des genoux et le bas du dos, ce qui vous aidera à détendre le bassin pendant l'acte sexuel.

Observez votre interaction avec votre partenaire; quand et comment vous prenez le commandement et quand vous y renoncez et suivez. Utilisez l'exercice pour explorer les aspects de votre relation, en voyant où vous résistez et où vous répondez et faites confiance. Peu à peu, détendez de plus en plus les articulations, tout en ne dépassant pas les limites de ce qui est commode pour vous physiquement et psychologiquement. Votre respiration porte le mouvement.

Terminez avec une Salutation du Coeur.

Quand vous aurez fini, parlez pendant quelques minutes de ce que vous avez ressenti. Puis relevez-vous, secouez vos mains, vos bras et vos jambes, agitez vos hanches, et profitez du sentiment exaltant d'être debout à nouveau sur vos deux jambes. Votre bassin semble plus large, plus ouvert. Cette détente et ce centrage sont inhérents à la détente de votre potentiel sexuel.

Conseils

Comme dans la Salutation du Coeur, les mouvements de cet exercice viennent de la taille et des hanches, et non pas d'une courbure du dos, qui doit être maintenu droit.

Ne vous poussez ni ne vous étirez à l'excès. Si à un quelconque moment vous avez l'impression d'avoir été étiré trop loin, dites « Non », « Doucement », « Plus lentement » ou ce qui est approprié.

Si vous avez des problèmes de dos, il vaut mieux faire cet exercice en premier, pour avoir ainsi un meilleur contrôle de vos limites. Evitez de vous tirer l'un l'autre trop violemment. Soyez doux et respectez vos limites respectives.

S'ACCROUPIR ENSEMBLE

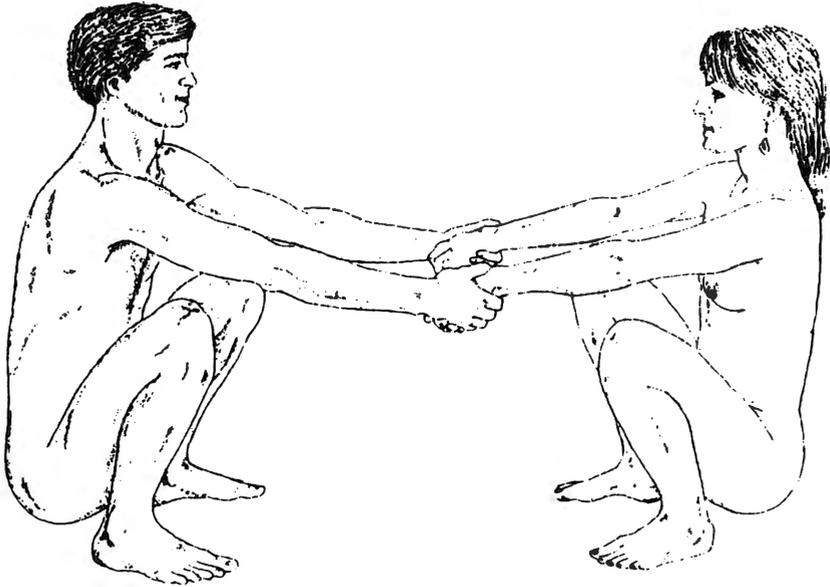
C'est un ancien exercice qui a pris de nombreuses formes dans différentes cultures à travers les siècles. En « vous baissant », vous vous reliez instinctivement à la terre, à votre nature animale, à vos racines corporelles.



Objectifs et bienfaits

S'accroupir fortifie la paroi pelvienne et les muscles abdominaux, masse les intestins, détend l'anus, les articulations des hanches, des genoux et des chevilles et étire la colonne vertébrale.

S'accroupir ensemble



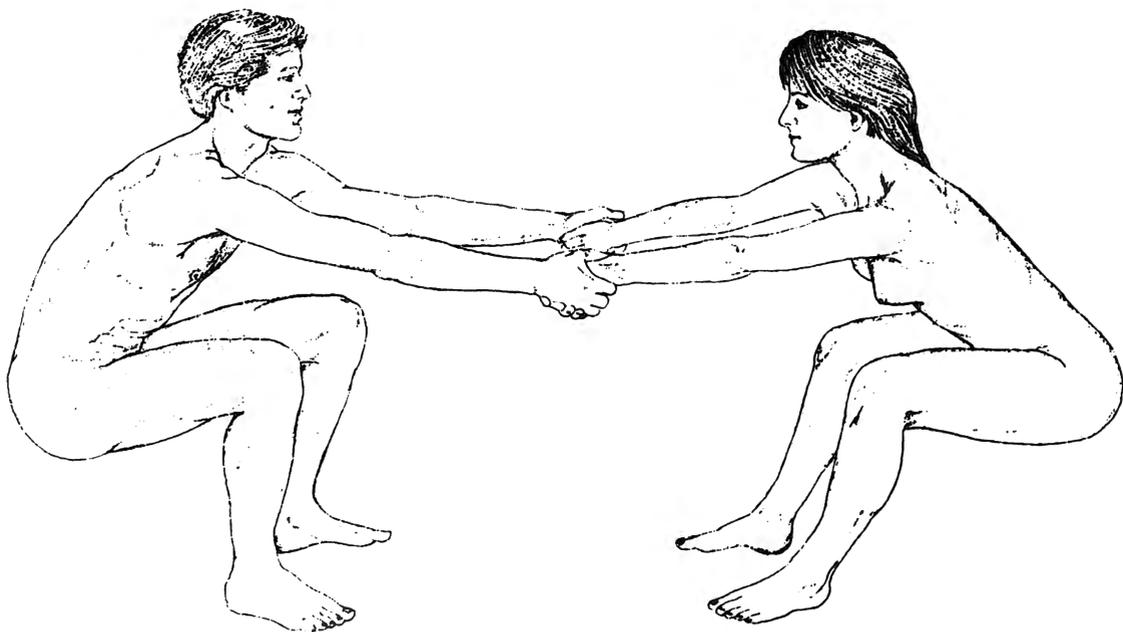
Les exercices d'accroupissement sont spécialement bénéfiques pour les femmes qui aiment faire l'amour au-dessus de l'homme, parce qu'ils renforcent les muscles faibles, permettant à la femme de se mouvoir de haut en bas facilement.

Préparatifs

Cet exercice a besoin de place, pour éviter de tomber en arrière en essayant de maintenir votre équilibre.

N'essayez pas de faire cet exercice dans un sous-vêtement serré.

Maintenez vos pieds à plat sur le plancher, pour un bon étirement des muscles des jambes. Evitez de placer votre poids sur les orteils ou



S'accroupir et osciller

sur le plat des pieds. S'il est difficile de garder vos pieds à plat tout en vous accroupissant, vous pouvez relever vos talons avec un coussinet.

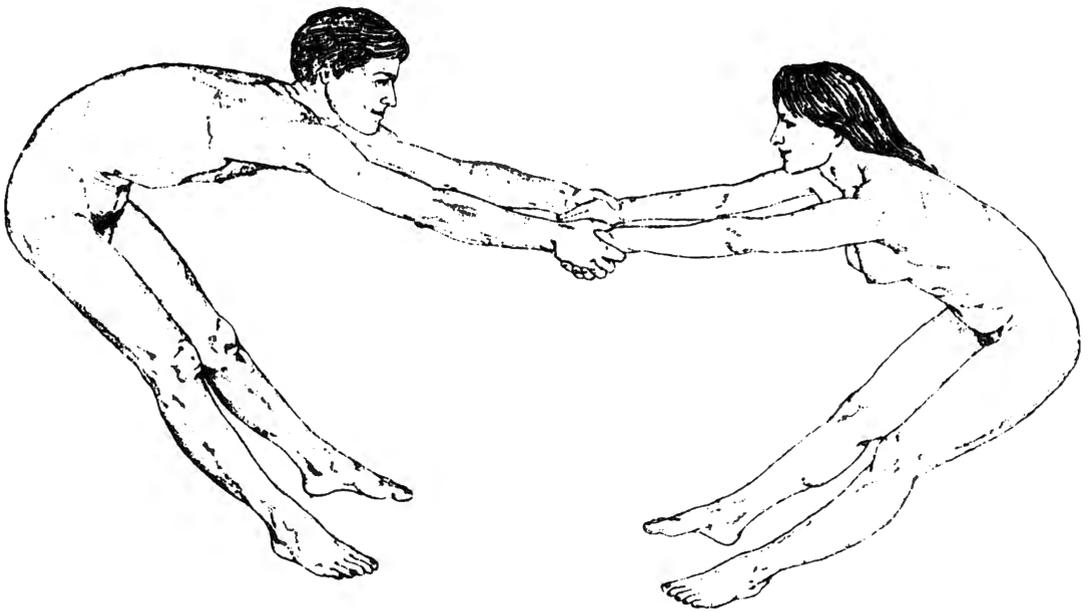
Accordez-vous 15 minutes.

Faites jouer une musique douce, rythmée.

Pratique

Restez devant votre partenaire et regardez-vous dans les yeux. Maintenez un contact visuel chaque fois que possible tout au long de cet exercice.

Laissez-vous aller lentement en position assise. Respirez profondé-



S'accroupir et s'étirer

ment par la bouche, et sentez le souffle masser et gonfler votre cage thoracique, les organes internes et la partie supérieure du dos.

Maintenez les pieds à plat sur le plancher, allongez les mains le long du corps - sans toucher le plancher - et commencez un lent mouvement de rotation en avant et en arrière. La pression passera d'un réseau de muscles à un autre quand vous bougerez en avant et en arrière, en étirant un réseau et en détendant l'autre. Testez l'étendue de votre équilibre dans les deux directions.

Il est préférable que les genoux appuient sous les aisselles, gardant ainsi les épaules et la poitrine relâchées. Laissez pendre le cou et la tête. Ne faites pas d'effort pour les tenir droits.

Après avoir réussi à osciller ainsi pendant un moment, imaginez qu'une ancre est suspendue au bas de votre colonne, la tirant vers la terre. Sans bouger vos pieds, tournez doucement autour de cet axe.

Vous remarquerez un léger mouvement de tortillement qui étire les muscles pelviens obliquement dans les articulations des hanches. Déplacez-vous également d'un côté à l'autre, en explorant tous les mouvements possibles, grands et petits.

En expirant, laissez échapper quelques soupirs ou grognements, qui vous détendent encore plus.

Quand vous vous accroupissez seul, imaginez que vous êtes au-dessus de votre partenaire et que vous faites l'amour dans cette position. Puis, en gardant la tête penchée et les genoux pliés, levez lentement les fesses, en ressentant la force dans les muscles des cuisses. Après quelques minutes, abaissez les fesses. Répétez ce mouvement d'une façon rythmique, d'abord lentement et puis rapidement, en haut et en bas. Soupirez et grognez avec ces mouvements.

Continuez pendant environ trois minutes, puis étirez-vous, prenez les mains de votre partenaire dans les vôtres, et recommencez l'exercice, cette fois en vous tenant par la main. Assurez-vous que vos pieds sont proches de ceux de l'autre personne, tandis que vos bras sont étirés et tendus pour vous permettre de faire levier. Tirez-vous l'un l'autre pour osciller doucement d'arrière en avant. Vous pouvez essayer des cercles sur les côtés et d'autres figures.

Essayez de vous lever et de redescendre ensemble en gardant un moment la position haute. Sentez la force et l'équilibre que vous avez dans cette position apparemment difficile. Sentez comment la force centrée juste derrière le nombril vous donne la sensation d'un point d'équilibre délicat entre pousser et tirer. Vous avez besoin d'équilibrer seulement votre poids pour maintenir cette position. Cette position dynamique est une image qui incarne tous vos rapports.

Conseils

Vous devez être sensible et vous faire confiance réciproquement, pour arriver au bel équilibre nécessaire. Cet exercice peut être très drôle : une attitude enjouée vous aidera à éviter de vous sentir raide et gauche.

LA SPIRALE PELVIENNE

Ces exercices sont basés sur la découverte faite par Wilhelm Reich et ses successeurs dans le domaine de la thérapie bioénergétique, selon laquelle la détente de l'énergie orgasmique à travers tout le corps est intimement liée aux mouvements oscillants du bassin, et augmentée par certains modes respiratoires. Les exercices suivants vous enseignent comment stimuler le réflexe orgasmique et comment éliminer les tensions musculaires qui inhibent la détente orgasmique. Il est possible que vous ressentiez un orgasme génital pendant ces exercices.

Objectifs et bienfaits

La Spirale Pelvienne est inspirée des recherches de mon ami Jack Painter, créateur de la méthode de travail corporel de l'Intégration Posturale. Elle augmente votre flexibilité pelvienne et vous entraîne aux rythmes pousser - tirer, fondamentaux dans l'acte sexuel énergétique.

Le bassin est votre maison de force, l'endroit où vous produisez, emmagasinez et distribuez votre énergie sexuelle. En exerçant le bassin, vous arriverez au point où vous devez libérer les émotions reliées à votre éducation et à votre histoire sexuelle. Cette détente libérera votre bassin des peurs et des tensions et augmentera votre sensibilité érotique.

Le but de la Spirale Pelvienne est d'ouvrir peu à peu le bassin, en utilisant une oscillation rythmique, des sons expressifs et la respiration, pour intensifier l'échange énergétique dans cette région. L'effet de pompe sur les muscles pelviens augmente le flux sanguin, et par conséquent les sensations sexuelles dans les organes génitaux. Cette charge augmentée aide à ressentir un orgasme pendant l'acte sexuel.

Préparations

Dans les exercices précédents vous avez structuré une charge énergétique dans tout le corps. Maintenant, vous vous concentrerez sur la mobilisation de cette énergie dans le bassin. Quand cela arrivera, vous ressentirez une chaleur frémissante dans la paroi pelvienne et les organes génitaux, ainsi que de la transpiration, une lubrification et de légères vibrations réflexes qui vous préparent à l'activité sexuelle.

Une fois éveillées, vous devez relier ces sensations à une respiration rapide, expressive, pour étendre l'excitation sexuelle d'un bout à l'autre du corps. Il n'y a pas de façon type de procéder, parce que la Spirale Pelvienne n'est pas un exercice artificiel d'aérobic, mais un réglage dans le modèle structurel, corporel, naturel du chargement et de la détente de l'énergie érotique.

Selon mon expérience, il y a un lien énergétique entre le bassin, la gorge et les yeux. Pour arriver à un maximum de mobilité du bassin dans cet exercice, il est important de maintenir un contact visuel, de bouger le cou, d'ouvrir la gorge et d'émettre des sons en soupirant et en grognant. Quand le bassin s'ouvre et est plein d'énergie, les émotions réprimées de longue date font souvent surface. Vous pouvez vous retrouver en train de pleurer ou de crier avec fureur. Laissez ces émotions s'exprimer et poursuivez. Ne soyez pas découragé ou bouleversé - ce relâchement sera curatif et libérateur.

Au cours de cet exercice, vous ferez deux spirales pelviennes, d'abord en descendant puis en montant. La Spirale Pelvienne descendante est une approche féminine, pour charger le bassin en énergie. La Spirale Pelvienne montante est plus dynamique et correspond à ce que le bassin fait automatiquement pendant le réflexe orgasmique. Voyez laquelle vous est plus profitable.

Maintenez tout le temps le contact visuel avec votre partenaire. Ou, si vous faites cet exercice seul, restez devant un miroir pour pouvoir contempler vos propres yeux, afin de rester centré.

Accordez-vous environ 30 minutes pour cet exercice, et assurez-vous de ne pas être interrompu. Arrêter l'exercice brusquement peut

augmenter les contractions musculaires et respiratoires que vous êtes censé supprimer.

Pour cet exercice, utilisez une musique dynamique, une musique pour tambour africain.

Spirale Pelvienne descendante



Pratique

En guise d'échauffement, marchez dans la chambre, en criant « Ha! » de façon répétée et vigoureuse, tapant du pied sur le plancher et sautant sur la musique du tambour pendant 5 à 10 minutes. Puis

restez debout en vous faisant face, laissant environ 50 cm entre vous. Adoptez la Position de Base et regardez-vous dans les yeux. Si vous pratiquez seul, restez devant un miroir en pied.

Laissez les bras pendre le long du corps. Le cou doit être bien relié à toute la colonne, de sorte que les sensations et le mouvement dans votre colonne puissent monter en vagues dans le cou et la tête.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Soyez conscient d'une sensation d'équilibre enraciné. Respirez profondément par le ventre, en le maintenant détendu. Permettez à vos muscles génitaux et anaux de se relaxer. Ce faisant, imaginez que vous respirez tout au long du chemin qui descend à travers votre estomac dans votre centre sexuel.

Après quelques minutes, ouvrez les yeux et regardez-vous. Soutenir l'excitation par le contact visuel est un ingrédient clé dans la Sexualité Sacrée.

Commencez la méthode descendante de la Spirale Pelvienne.

LA SPIRALE PELVIENNE DESCENDANTE. Commencez un mouvement oscillatoire en avant et en arrière avec votre bassin. Maintenez-le droit mais relaxé, ainsi que votre colonne, le mouvement oscillant venant seulement de votre bassin. En inspirant, penchez-vous en avant sans durcir les muscles pelviens. La compression des fesses doit être légère et douce. Pendant ces inclinaisons en avant, accentuez l'impression de « détermination », dimension dynamique de l'expérience sexuelle.

En expirant, laissez le bassin s'abaisser vers l'arrière, détendez la face interne des cuisses, fesses et muscles pelviens. Il faut laisser le bassin se placer dans sa position naturelle. Dans ce mouvement en arrière, détendez-vous, laissez-vous aller.

Maintenez votre torse immobile et détendu, laissez votre bassin bouger en arrière et en avant, en imaginant qu'il oscille sur la base horizontale de vos hanches. Gardez les genoux légèrement pliés et immobiles; ils ne doivent ni monter ni descendre.

Oscillez d'arrière en avant avec des mouvements forts, tirez vigoureusement et relâchez ces muscles pendant au moins cinq minutes. Ajoutez votre voix aux mouvements, en expirant « Ha! », doucement, sensuellement, chaque fois que votre bassin s'abaisse vers l'arrière.

Après un peu de pratique, vous sentirez monter l'excitation, spécialement si vous coordonnez la poussée de votre bassin en avant en inspirant, et la détente en expirant plus fortement.

Graduellement vous pouvez accélérer l'allure, avec des mouvements plus forts, en émettant des sons de plus en plus intenses, comme si vous parveniez à l'orgasme. Vous vous essoufflerez, vos cris monteront en se déplaçant de votre ventre à votre poitrine.

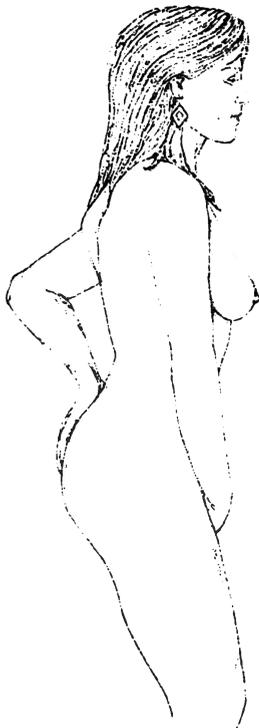
Maintenez cette allure plus rapide pendant environ trois minutes. Puis ralentissez, baissez la voix et placez le son « Ha! » au centre sexuel en expirant, comme si vous étiez en train de le faire sortir par les organes génitaux. Votre respiration se déplace dans le ventre. Inspirez, quand votre bassin exécute une spirale en avant, et expirez quand votre bassin revient en arrière. Laissez le son « Ha! » diminuer et résonner dans votre ventre. Ce ralentissement peut prendre également environ trois minutes.

Maintenant vous pouvez commencer un nouveau cycle, en l'accéléralant peu à peu jusqu'au comble de l'excitation, puis ralentissant. Cette fois, faites osciller tout le corps. Le mouvement pelvien court comme une vague à travers votre torse, votre cou et votre tête. Continuez le son « Ha! », la respiration abdominale et le contact visuel, pendant environ trois à cinq minutes.

Continuez ce cycle charge - décharge pendant environ 15 minutes, puis ralentissez et arrêtez. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre bassin et sur vos organes génitaux, en gardant les genoux pliés et le bassin détendu. Percevez les sensations de frémissement, de chaleur, de vitalité, des pulsations. Si vous les sentez, vous êtes en train d'arriver à la flexibilité et au chargement pelviens nécessaires à la Sexualité Sacrée.

LA SPIRALE PELVIENNE MONTANTE. Vous effectuez le même exercice, mais en inversant le mouvement, pour que le bassin se courbe légèrement en arrière et vers le haut quand vous inspirez, et s'abaisse en avant quand vous expirez.

Spirale Pelvienne montante



Adoptez la Position de Base, avec les muscles de la paroi pelvienne détendus, et les mains le long du corps.

Commencez l'Oscillation Pelvienne. Montez votre bassin en spirale sur l'inspiration et baissez-le vers l'avant sur l'expiration, tout en détendant tous les muscles pelviens, génitaux et fessiers.

Courbez légèrement le dos en inspirant, et tournez le bassin vers le bas. Poussez vers le bas pendant l'expiration en émettant le son « Ha! » pour relâcher les tensions et ouvrir cette zone. Votre bassin doit osciller d'arrière en avant tout en restant horizontal, sans bouger de bas en haut, comme un grand ballon tournant sur lui-même.

Une fois que vous avez pris le rythme de ce mouvement, vous pouvez accélérer l'oscillation et les sons « Ha! ». En inspirant, imaginez que vous aspirez l'énergie d'amour de votre partenaire dans vos organes génitaux et dans le bassin.

Ressentez la différence entre ce mouvement et le précédent. Bien de gens trouvent celui-ci plus masculin. Il y a une tendance naturelle à pousser en avant pendant l'expiration, et beaucoup de personnes profitent du sentiment de force de ce mouvement.

Vous pouvez accentuer cette expérience « mâle » en raidissant l'anus et les fesses, en poussant le bassin en avant quand vous expirez. Une femme peut imaginer qu'elle a un pénis en érection entre les jambes et qu'elle pénètre son partenaire. De cette façon, on peut exprimer sa sexualité agressive dans un jeu déchaîné.

Sentez le double sens du rythme : la charge énergétique en inspirant, et la décharge en expirant. Vous structurerez à nouveau le mouvement en montant vers un point intense et puis en descendant. Laissez tout votre corps suivre le tempo.

Continuez l'exercice pendant 15 minutes, puis ralentissez et arrêtez. Fermez les yeux, et percevez toute nouvelle sensation dans votre bassin.

Conseils

Exécutez les Spirales Pelviennes montante et descendante de manière dynamique, et assez longtemps pour permettre à une véritable charge énergétique de prendre place dans votre corps. Vous saurez que cela s'est produit quand vous sentirez la transpiration, la chaleur corporelle, la vitalité, l'accélération de la respiration et un picotement dans vos organes génitaux.

Au début, il peut être difficile de vous concentrer sur l'exercice en vous regardant. Dans ce cas, gardez les yeux fermés jusqu'à la maîtrise de l'exercice. Puis ouvrez les yeux. Vous pouvez alterner les yeux ouverts et fermés, et observer les différents sentiments qui arrivent. Quelques séances peuvent être nécessaires avant que cet exercice ne vous fasse ressentir la sensibilité et la flexibilité pelviennes.

Si vous ne sentez rien pendant cet exercice, vous risquez de garder des tensions dans la gorge, la bouche et à l'arrière du cou. Essayez d'ouvrir et de détendre ces zones en suçant votre pouce ou en faisant des bruits de succion. Puis relâchez l'énergie dans la gorge, ce qui relaxera le bassin.

Si vous ne ressentez toujours rien après quelques séances, attendez jusqu'à ce que vous ayez effectué les exercices des chapitres 9 et 10, qui augmenteront de beaucoup votre sensibilité pelvienne.

Vous pouvez augmenter la sensibilité pelvienne lors de cet exercice en plaçant légèrement une main sur la zone pubienne, en tenant en coupe vos organes génitaux et la paroi pelvienne, et l'autre main à la base de votre colonne. Cette position apporte le sentiment d'être soutenu et enraciné.

Si vous trouvez que les exercices de la Spirale Pelvienne sont trop difficiles à ce stade, vous pouvez travailler le saut pelvien, exercice utile en lui-même. Pour le saut pelvien vous suivrez les instructions de base des deux versions de la Spirale Pelvienne, mais en étant couché. Vous soulevez votre bassin du plancher et puis le reposez brusquement. Continuez vigoureusement avec ce saut en haut et en bas; soulevez votre bassin en inspirant, abaissez-le sur le plancher en expirant avec le son explosif « Ha! ».

Essayez de passer du sérieux des instructions précédentes à l'excitation joyeuse de la simulation d'un orgasme.



L'OUVERTURE DU LOTUS

Après avoir développé votre énergie de façon active et dynamique avec la Spirale Pelvienne, il sera bénéfique d'attirer l'énergie en vous vers un endroit d'immobilité et de paix, par un exercice que j'ai appelé l'Ouverture du Lotus. Ainsi que je l'ai expliqué au chapitre précédent, passer des exercices hautement énergétiques à l'immobilité, apporte une qualité vivante aux moments calmes, méditatifs.

Objectifs et bienfaits

La position de l'Ouverture du Lotus est utilisée dans le Tantrisme, le Yoga, le Zen, et dans bien d'autres traditions spirituelles. Elle favorise la contemplation de soi, le calme et la tranquillité, et vous permet d'aller facilement à l'intérieur de votre corps et de devenir conscient de ses sensations les plus subtiles.

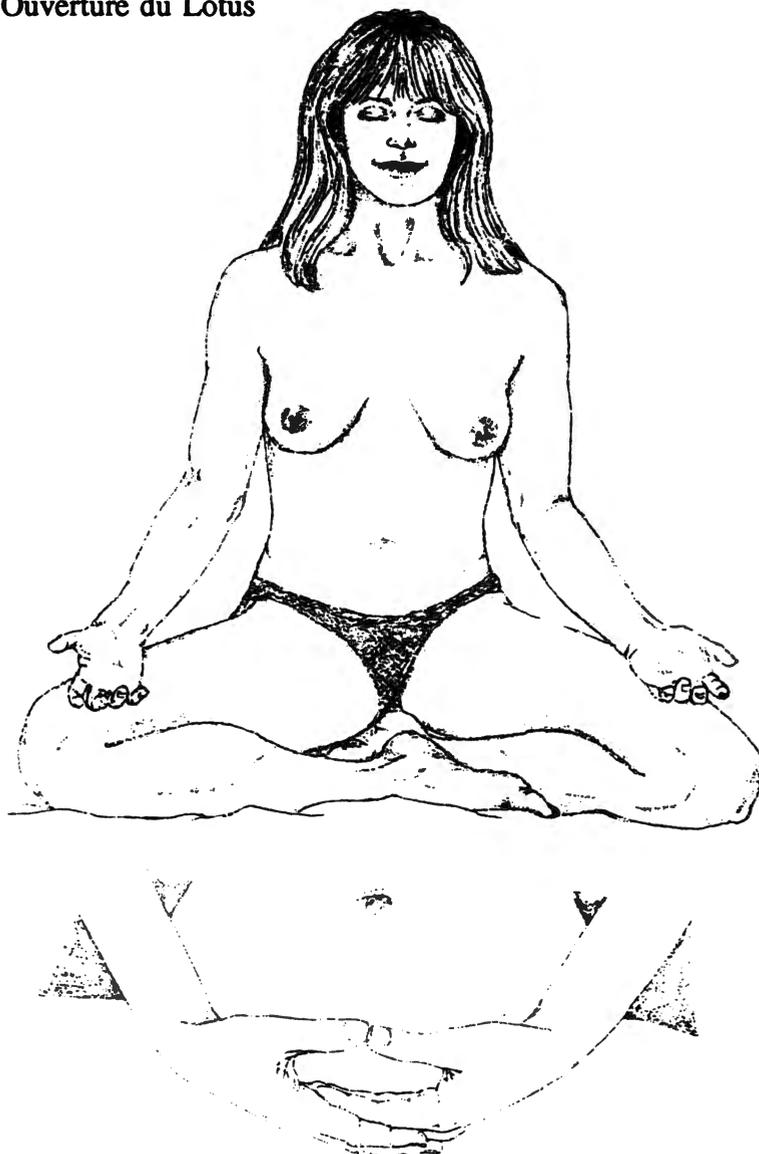
Vous utiliserez la position de l'Ouverture du Lotus pour les exercices avancés de la Sexualité Sacrée, dans lesquels le corps doit être maintenu droit. Dans l'acte sexuel en position horizontale, l'énergie est ramenée naturellement au bassin, mais dans la position verticale la liaison entre le bassin et la tête est plus facile, et l'énergie sexuelle provoque des sensations plus extatiques.

Bien que l'Ouverture du Lotus soit une position statique, elle demande autant de pratique que la Spirale Pelvienne. Plus vous devenez flexible et à votre aise dans l'Ouverture du Lotus, plus facilement vous pourrez vivre la Sexualité Sacrée.

Préparatifs

Vous pouvez exécuter cette position seul ou avec un partenaire. Trouvez un coussin stable et confortable pour vous asseoir. Le coussin rond de méditation utilisé dans le Zen, le *zafu*, est probablement le

L'Ouverture du Lotus



Mains pendant la méditation

meilleur. On peut le trouver dans les magasins qui vendent des produits de méditation japonais.

Créez l'Espace Sacré.

Utilisez de la musique calme, relaxante et atténuez les bruits extérieurs.

Consacrez 20 minutes à cet exercice.

Pratique

Asseyez-vous sur le coussin, le corps relaxé et les genoux touchant le sol. Croisez vos jambes, à la manière indienne, et pliez-les sur votre aine.

Laissez le ventre se détendre. J'appelle cela « le ventre de Bouddha ». Ne serrez pas votre taille avec une ceinture ou une écharpe, ne courbez pas le dos, gardez-le droit, mais détendu. Gardez le cou aligné sur la colonne, le menton légèrement penché vers la poitrine, les épaules détendues.

Posez les mains sur les genoux. Vos paumes doivent être tournées vers le haut dans un esprit de réceptivité ou vers le bas dans un esprit de force et d'ancrage. Pour être dans un esprit de méditation, vos mains doivent être unies, les paumes levées, la paume droite reposant sur la gauche, les pouces joints. Essayez chaque position des mains, et observez vos changements d'humeur.

Respirez lentement et régulièrement par le nez, sentez l'air chaud entrer et l'air froid sortir par vos narines. Relaxez les mâchoires.

Restez assis pendant 20 minutes, en observant votre respiration. Ne dirigez pas votre esprit et ne manipulez pas vos pensées. Observez simplement ce qui advient, détendu, contemplatif, en témoin.

Terminez avec une Salutation du Coeur, à vous-même ou à votre partenaire.

Conseils

Dans cette position laissez les genoux toucher le sol, pour relaxer le ventre et ouvrir la partie avant du corps. Pour éloigner les genoux, vous pouvez utiliser un coussin plus haut afin de lever le bassin.

La position de l'Ouverture du Lotus est difficile à maintenir si les cuisses et les muscles des hanches sont tendus. Pour vous aider à les relaxer, pratiquez à la fois l'Étirement en Carré et l'Accroupissement. Il est essentiel de vous familiariser peu à peu avec cette position jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise, car cela vous préparera aux exercices avancés du chapitre 12. Adoptez cette position chaque jour, pendant au moins 10 minutes.

*

Dans ce chapitre vous avez appris à vous centrer et à vous ancrer dans la Position de Base, à honorer votre corps comme le véhicule de votre esprit par le Rituel de Purification et la Cérémonie de Reconnaissance du Corps, et à explorer une progression sensuelle grâce à l'Art du Toucher Erotique. Vous avez également appris à relâcher et à détendre votre corps dans l'Étirement en Carré et l'Accroupissement, à ouvrir et relaxer votre bassin, structurer une forte charge énergétique dans la Spirale Énergétique, pour ressentir l'immobilité interne et développer la contemplation de soi à travers l'Ouverture du Lotus.

Répétez ces exercices régulièrement, quotidiennement ou hebdomadairement, pour pouvoir en profiter pleinement, et vous préparer aux niveaux élevés de cette formation, dans laquelle chacun d'entre eux joue un rôle à part.

Dans le chapitre suivant vous développerez la force des muscles de vos organes génitaux, augmenterez les sensations sexuelles et ouvrirez la Flûte Intérieure - le canal secret qui relie les centres énergétiques du corps - et apprendrez comment canaliser l'énergie orgasmique dans tout le corps par son intermédiaire.





CHAPITRE 6

OUVRIR LA FLUTE INTERIEURE

Au début, le concept de Flûte Intérieure peut sembler étrange. Pour comprendre ce que je veux dire, imaginez que vous écoutiez un morceau de musique dans lequel il y a tous les instruments, sauf le principal. Cela peut être du *rock and roll* sans guitare solo, ou un concerto pour instruments à vent de Mozart, sans la flûte. Vous entendez le rythme, la pièce est vaguement familière, mais d'une certaine manière l'élément essentiel qui doit l'unifier et donner son âme à la musique manque.

Souvent, la sexualité ordinaire revient à jouer de la musique sans l'instrument principal. L'échange commence joliment, mais le *crescendo* est interrompu, ou les instruments sont mal accordés, et l'expérience est plate. Un certain élément manque, qui pourrait permettre à l'acte sexuel de dévoiler, de tenir un « accord ». Dans ce chapitre vous allez identifier la Flûte Intérieure comme l'instrument qui fera « chanter » vos énergies sexuelles essentielles. Vous allez apprendre comment la trouver en vous-même, et, pas à pas, comment commencer à en jouer. Tout en ouvrant le canal de la Flûte Intérieure,

vous apprendrez comment augmenter votre excitation et comment redistribuer votre énergie sexuelle, vos sensations orgasmiques, à tout le corps. Sans la Flûte Intérieure, la musique sexuelle jouée sur le seul instrument des organes génitaux ne peut pas se développer nettement au sein d'une symphonie dans laquelle tout le corps est impliqué. Avec cet exercice vous découvrirez combien illusoire est l'idée que l'orgasme sexuel est une affaire exclusivement génitale.



*L'amour est la clé secrète; il ouvre la porte du divin.
Rire, aimer, être vivant, danser, chanter, devenir un
bambou creux et laisser Son chant couler en vous.*
Bhagwan Shree Rajneesh

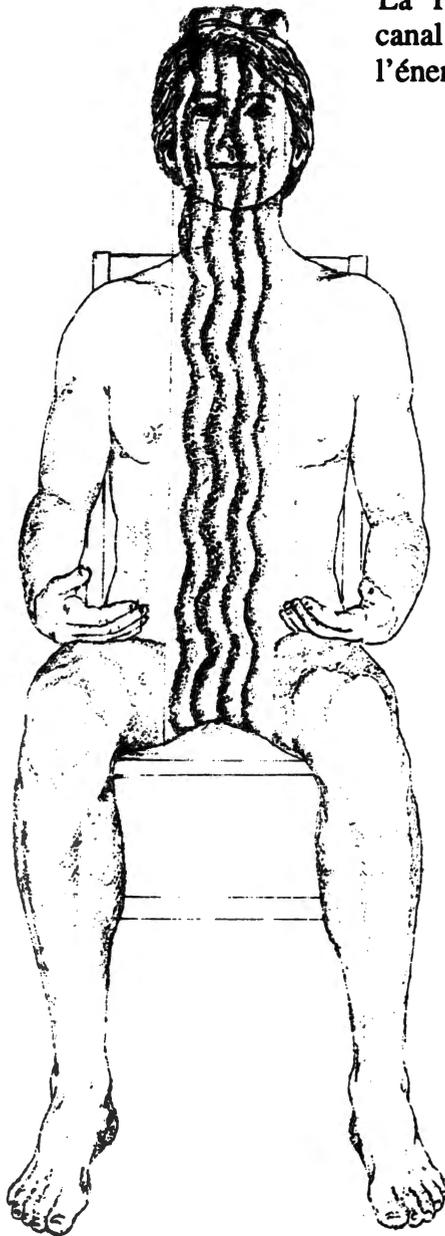
Les Taoïstes ont appelé ce canal secret le Bambou Creux. Je l'appelle la Flûte Intérieure, parce que je le perçois comme un instrument sur lequel je peux enseigner, à moi-même et aux autres, à jouer la musique la plus extatique. Comme son nom le suggère, c'est un sentier intérieur qui commence au périnée - le point entre l'anus et les organes génitaux - et monte à travers le milieu du corps et le centre de la tête vers le point couronne. Certaines femmes préfèrent visualiser la Flûte Intérieure en partant du vagin, car il leur est plus facile de la percevoir là.



DECOUVRIR LA FLUTE INTERIEURE

La découverte de la Flûte Intérieure peut être une expérience qui vous transforme profondément. James, par exemple, est un photographe mondialement connu, un homme très attrayant, qui a participé à quelques-uns de mes programmes de formation. Il avait l'obsession de séduire et de conquérir les jeunes modèles avec lesquelles il travaillait.

La Flûte Intérieure
canal secret de
l'énergie sexuelle



Il avait beaucoup de succès, mais peu à peu il était arrivé à comprendre qu'il ne contrôlait pas ses impulsions. Il commençait à se sentir l'esclave de sa conduite sexuelle. Quand il se sentait excité par une femme, il perdait immédiatement tout contrôle de lui-même tant qu'il n'avait pas fait l'amour avec elle, pour ressentir, après, l'épuisement de son énergie vitale.

« Je poursuis mon pénis comme un chien courant après sa queue », disait-il aux autres participants. Je lui ai expliqué la possibilité de transformer son énergie sexuelle en l'intériorisant et en la canalisant vers le haut du corps, au lieu de la perdre par l'éjaculation. Je lui ai dit que, si étrange que cet exercice puisse paraître, il allait lui permettre d'accéder aux aspects les plus féminins et les plus réceptifs de sa nature.

Pendant la formation, j'ai vu James lutter énormément pour changer la direction de sa conduite sexuelle. C'était un cas difficile, avec des habitudes implantées depuis longtemps, mais il s'appliquait à bien faire les exercices. Puis c'est arrivé. Un matin il est venu à la séance et nous a raconté comment il avait fait l'amour avec son amie Elsa, un magnifique modèle, la nuit précédente.

« Je me sentais très relaxé quand Elsa s'est approchée et a essayé de me séduire, en disant : "Tu n'auras rien à faire, je veux prendre l'initiative." J'étais d'accord. Je ne me sentais pas particulièrement excité, mais une telle offre, eh bien, je n'ai pas pu la refuser. Elle a caressé mon corps très doucement et lentement, puis a massé et embrassé mes organes génitaux. C'était une sensation très agréable, mais même en ayant rapidement une érection, je n'avais pas envie de diriger les opérations de la façon masculine habituelle. J'étais seulement étendu là, réceptif.

« J'étais au fait des exercices concernant la Flûte Intérieure, mais à ce moment j'étais totalement détendu, ouvert à tout, n'attendant rien de particulier. Je sentais arriver l'orgasme génital, mais au lieu de le précipiter, comme je le fais d'habitude, je suis resté complètement passif. Quand l'orgasme est arrivé, il y a eu un brusque et rapide mouvement d'énergie qui a traversé mon corps vers le cerveau, où un

orgasme bien plus fort s'est produit - comme un feu d'artifice explosant silencieusement en de jolies couleurs dans le ciel. Tout s'est passé très vite, mais le mouvement d'énergie était indiscutable; il est parti comme une balle ou, plus exactement, comme un petit raz de marée, droit de mes organes génitaux à mon cerveau. C'est là que j'ai ressenti la Flûte Intérieure pour la première fois. C'était une expérience revigorante. J'ai senti que tous les exercices que j'avais faits avaient porté finalement leurs fruits. »

James avait découvert qu'il pouvait équilibrer les plaisirs de l'orgasme masculin explosif avec ce nouvel orgasme calme, plus intérieur. Par la suite, il fut plus centré, et il ressentit l'orgasme non seulement comme un réflexe génital, mais aussi comme une douce vibration extatique, qui s'étendait à travers tout son corps.

L'imagination est la capacité de créer une idée ou une image dans votre esprit. Dans la visualisation créative vous utilisez votre imagination pour créer une image nette de quelque chose que vous voulez montrer. Puis vous continuez à vous concentrer régulièrement sur cette idée ou cette image, en lui donnant de l'énergie positive jusqu'à ce qu'elle devienne réalité objective... autrement dit, jusqu'à ce que vous accomplissiez vraiment ce que vous avez visualisé.

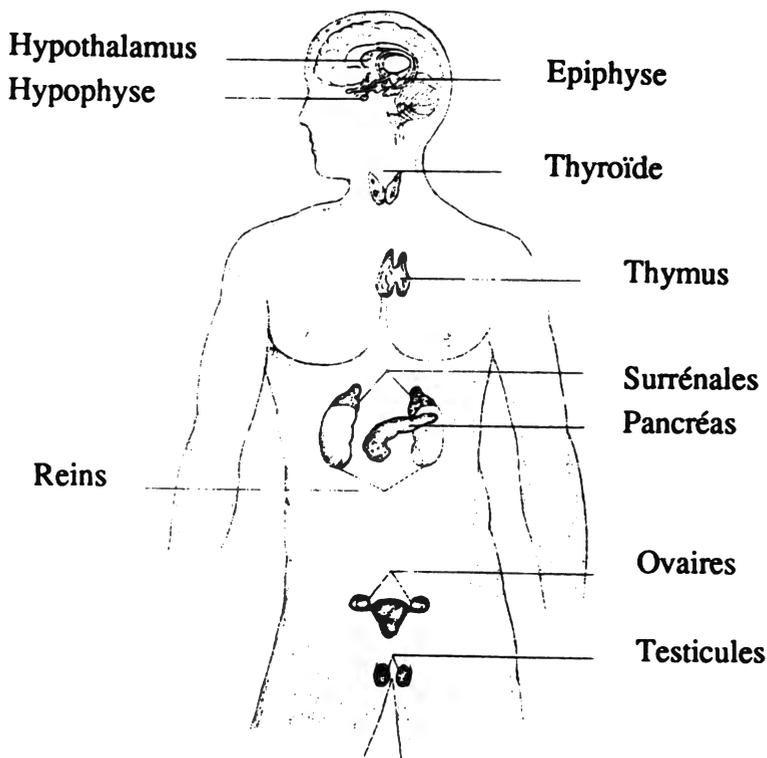
Shakti Gawain, *Creative Visualisation*



Un sentier subtil

Bien que la Flûte Intérieure ne soit pas une vérité anatomique, elle suit de réels sentiers physiques et nerveux, qui relient les glandes endocrines. Ces sept glandes - les glandes sexuelles, surrénales, le pancréas, le thymus, la thyroïde, les glandes pituitaire et pinéale - règlent la vitalité et le flux énergétique du corps. En ouvrant la Flûte

Intérieure par les exercices que je vous ai présentés, vous « irriguez » ces voies subtiles, et produisez ainsi une sensation de vitalité, de rajeunissement et d'énergie sexuelle accrue.



Les glandes endocrines et le cerveau
règlent la circulation de l'énergie

Pour les maîtres tantriques et taoïstes, cette approche était bien connue, et le concept de Flûte Intérieure est mentionné dans certains textes anciens. Dans le livre *Le Yoga tibétain et les doctrines secrètes*, W.Y. Evans Wentz décrit un exercice dans lequel le méditant expérimenté, apprenant l'art du rajeunissement, visualise un canal nerveux

courant d'un point entre ses jambes jusqu'au sommet de sa tête : « rouge comme une solution de laque, éclatant comme la flamme d'une lampe à huile de sésame, droit comme le noyau interne d'un plantain, et creux comme un tube en papier. »

Nous aussi, nous allons utiliser la visualisation pour faire l'expérience de la Flûte Intérieure, parce que l'imagination influence fortement le physique. La science moderne commence seulement à explorer ce phénomène; beaucoup de gens témoignent, par exemple, de la puissance de la visualisation dans la guérison des verrues, et quelques médecins enseignent la visualisation aux patients atteints de cancer, pour qu'ils essayent de guérir les cellules malades de leur corps.

L'expérience de la Flûte Intérieure ne s'acquerra pas de façon intellectuelle, mais seulement par des essais répétés. Son existence ne peut pas être expliquée scientifiquement, mais les résultats en montrent l'efficacité. Vous pouvez être sceptique, du moment que cela ne vous empêche pas de participer pleinement à ces exercices. Encore une fois, il s'agit de se perfectionner. De nombreuses personnes ne découvrent jamais la béatitude de la Sexualité Sacrée tout simplement parce qu'elles ne peuvent pas s'imaginer qu'un tel canal ouvert les traverse. Mais les capacités de vivre la Sexualité Sacrée sont en chacun.

Comme vous allez le voir, la Flûte Intérieure n'enlèvera rien à votre façon de faire l'amour. Au contraire, elle la renforcera, vous permettant de moduler et d'étendre vos sensations, de choisir parmi une variété d'expériences orgasmiques - implosive, explosive, localisée dans les organes génitaux, étendue au cœur et au cerveau - que vous pourrez développer grâce aux exercices de ce livre.

Quand vous apprendrez à sentir cette Flûte Intérieure et à en jouer, vous découvrirez que vous êtes la source de votre orgasme et que celui-ci peut devenir un épanchement énergétique extatique : étendu, subtil, coloré, comme un beau ballon qui se gonfle lentement et prend son essor dans le ciel au crépuscule.



Comprendre les Chakras

En prélude à l'ouverture de la Flûte Intérieure, j'aimerais que vous compreniez plus profondément les implications de l'ouverture d'un canal entre les organes génitaux et le cerveau. Vous allez apprendre à jouer de cette Flûte Intérieure, en utilisant les sept trous pour les doigts qui correspondent aux sept chakras ou centres énergétiques du corps. Ces chakras sont la représentation symbolique des champs énergéti-



Le chakra est un intermédiaire pour le transfert énergétique et le changement entre deux dimensions voisines de l'être, aussi bien qu'un centre facilitant le changement de l'énergie entre un corps et l'esprit lui correspondant. Quand les chakras sont activés et éveillés, l'homme devient non seulement conscient des domaines élevés de l'existence, mais obtient aussi le pouvoir d'entrer dans ces domaines et puis, par la suite, d'aider et de donner vie aux dimensions inférieures.

Hiroshi Motoyama, *Theories of the Chakras*

ques créés par les glandes endocrines du corps, mentionnées ci-dessus.

Pour avoir une meilleure image de ce dont je vous parle, pensez au vent qui pousse les ailes d'un moulin. Il fait tourner le moulin, réduisant les grains en farine pour le pain que l'on mange. D'une manière similaire, l'énergie qui arrive dans le corps à travers le chakra de la gorge, par exemple, stimulera la glande thyroïde, agira sur la croissance des cellules et revitalisera le système respiratoire.

Quelques médecins, dont le Dr John Pierrakos, auteur du livre *Core Energetics* et co-fondateur, avec Alexander Lowen, de l'Institut pour l'Analyse Bioénergétique de New York, font des recherches en utilisant le système oriental traditionnel des chakras comme une carte des

énergies subtiles du corps. Pierrakos appelle l'énergie des chakras des *roues*, et des *vortex* les centres en forme d'entonnoirs. B.K.S. Iyengar, professeur indien de hatha yoga, écrit au sujet de la fonction des chakras : « Comme une antenne capte les ondes radio et les transforme

Les canaux énergétiques
dans les chakras
supérieurs



en sons au moyen de récepteurs, les chakras captent les vibrations cosmiques et les répartissent dans tout le corps. »

Pierrakos explique que la fonction des centres est d'attirer l'énergie de l'atmosphère environnante dans l'organisme, pour le charger. « Ils

(les chakras) sont des organes énergétiques, tout comme les reins et le coeur sont des organes physiques, et ils sont vitaux pour la santé humaine. L'énergie qu'ils attirent est métabolisée par l'organisme et répartie dans le corps, jusqu'au niveau cellulaire. »

Vous comprendrez plus facilement vos propres sensations pendant les exercices si vous comprenez de quelles façons l'énergie sexuelle peut être transformée, quand elle se déplace à travers les chakras quand vous ouvrez la Flûte Intérieure. Vous n'êtes pas obligé de croire en l'existence des chakras; pour profiter des exercices décrits dans ce chapitre. Vous pouvez laisser de côté vos croyances et vos doutes, suivre les indications que je vais vous donner, et observer votre expérience.

Rares sont ceux qui, comme Pierrakos, peuvent réellement voir les chakras. Mais nous pouvons tous percevoir les sensations liées aux chakras, sans nécessairement comprendre leur origine. Par exemple, ce peut être la soudaine impression d'avoir l'estomac noué quand on est nerveux ou effrayé, d'avoir la gorge nouée quand on est ému et que l'on veut dire quelque chose sans pouvoir trouver les mots, ou la sensation de chaleur dans la partie inférieure du ventre quand on commence à être excité.



Ce secret du niveau le plus élevé du Yoga est la stimulation et l'utilisation des nerfs cachés et des centres cérébraux, qui sont le siège des centres spirituels, appelés chakras dans la philosophie du Yoga, et l'utilisation de l'unique essence absolument nécessaire pour ce but - l'énergie sexuelle.

Elisabeth Haich, Sexual Energy and Yoga

Le milieu de la poitrine est un endroit particulièrement indiqué, parce que c'est là que se trouve le chakra du coeur. Rappelez-vous, par exemple, ce jour où, n'ayant pas vu votre amoureux depuis longtemps, vous étiez à l'aéroport pour l'accueillir. La foule des passagers se pressait devant la porte et vous tendiez le cou pour

regarder. Finalement, il est arrivé et a souri, et c'était comme si votre coeur allait exploser. Ce n'était pas le coeur physique que vous ressentiez, bien qu'il battait sûrement un peu plus fort. C'était du coeur chakra que l'amour coulait, et c'est également le coeur chakra qui souffre à la fin d'un amour.

Une carte des sept centres

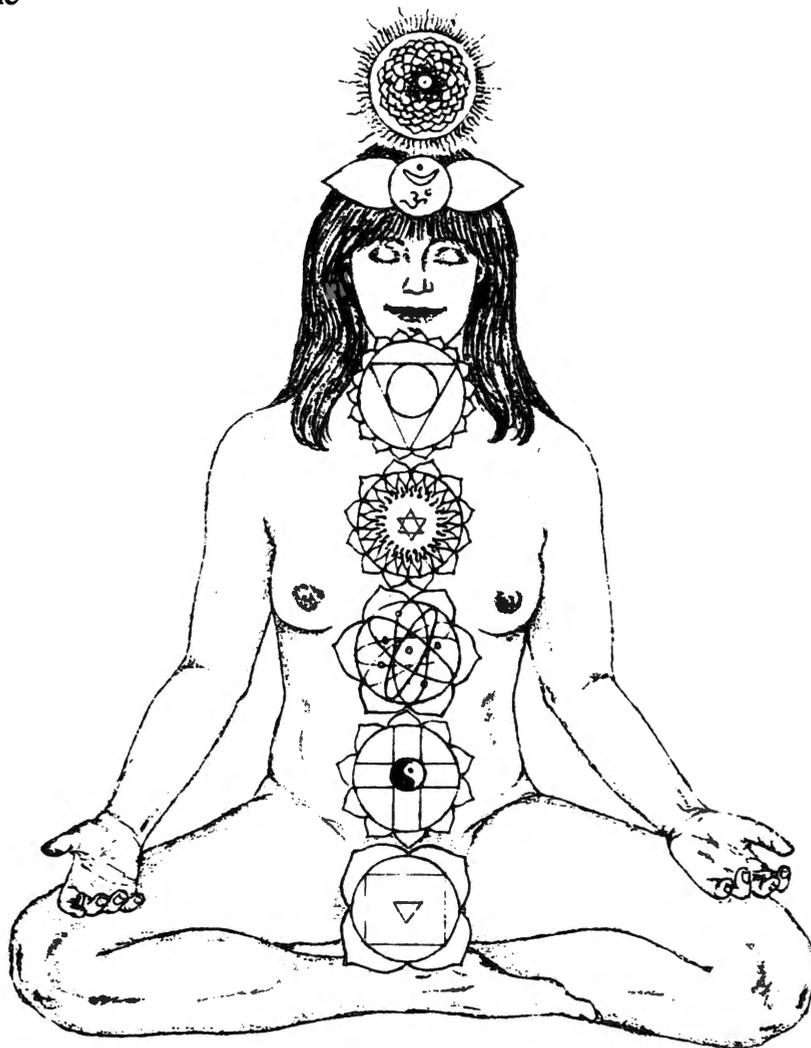
Dans cette partie je vous fournirai une petite carte du réseau des chakras et vous décrirai quelques-unes de leurs qualités, pour vous donner une idée de la voie à suivre.

Quand votre énergie sexuelle se déplace dans la Flûte Intérieure, elle est modulée et transformée en passant par chacun des chakras, en produisant différentes sensations, sentiments et couleurs. Chaque couleur reflète l'humeur d'une certaine énergie - par exemple, le jaune la bonne humeur. Vous allez avoir des aperçus et des avant-goûts des sensations propres aux sept chakras.

LE CHAKRA DU SEXE. Le premier chakra correspond au centre sexuel et est associé à l'accouchement et aux sensations de vie et de survie. Quand l'énergie s'écoule librement par ce chakra, vous vous sentez enflammé sexuellement, avec un désir sauvage, un besoin d'être libéré ou contenté. Certaines personnes voient l'image mentale de cette énergie de feu comme une couleur rouge foncé qui est diffusée dans le corps de l'amant, comme on « voit rouge » quand on est très en colère. Dans le chakra sexuel, vous aurez un sentiment de vivacité, un goût pour la vie qui, pour moi, est symbolisé par quelqu'un comme Zorba le Grec.

Quand ce chakra n'est pas complètement détendu ou ouvert, l'énergie ne peut pas s'écouler librement, et la personne éprouve des sentiments négatifs, comme le manque, la culpabilité sexuelle, la peur de ne pas en avoir assez, ou ne pas être capable d'avoir un orgasme complet. On peut se sentir insuffisant, physiquement et émotionnellement, et incapable de s'en sortir sans partenaire.

Les sept chakras
centres de l'énergie
vitale



LE CHAKRA DE LA PARTIE INFÉRIEURE DU VENTRE. Le second chakra est situé juste au-dessous du nombril. C'est le centre naturel d'équilibre et de mouvement du corps. Dans les traditions de la Chine et du Japon, où il est appelé *hara*, et est considéré comme la source de la vitalité corporelle et le centre de gravité des arts martiaux. Quand votre énergie circulera librement à travers ce centre, vous sentirez la force, la vitalité qui émane d'un corps sain et détendu. « Là, le Tao du sexe est fluidité et mouvement », disait un de mes maîtres. L'énergie sexuelle s'exprime par les mouvements du bassin, une danse et un enjouement physique.

Quand ce chakra est fermé, inhibant le flux de l'énergie sexuelle, on se sent raide, tendu, critique envers son partenaire, insatisfait, jaloux et sujet à de brusques sorties agressives. Dans cet état fermé, on peut ressentir également l'attrance - répulsion des relations : « J'ai envie de toi, mais va-t-en ». L'orgasme est réduit à une performance athlétique. Ce centre est associé à la couleur orange, au sentiment de vitalité.

LE CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE. Ce chakra est situé dans le creux central, juste au-dessous de la cage thoracique. L'énergie sexuelle est perçue comme pouvoir personnel, charisme, assurance de soi - la capacité de vous projeter dans le monde et de faire en sorte que les choses se passent de la façon que vous voulez. Quand ce chakra est relaxé et ouvert, les amants se sentent maîtres de leurs émotions et capables d'être des partenaires égaux. Leur acte sexuel exprime la puissance de la transformation et de la conquête, leur énergie passe de l'un dans l'autre. L'orgasme est alors ressenti comme l'expression finale du pouvoir personnel - « tu es à moi ».

Quand ce centre est tendu ou bloqué, l'acte sexuel semble inquiétant, on a peur que l'orgasme emporte l'énergie, on a peur de ne pas y arriver, de ne pas être assez bon, l'on pense que l'éjaculation précoce est un état incurable.

Ce centre est associé à la couleur jaune, à la bonne humeur et au rayonnement.

LE CHAKRA DU COEUR. Ce chakra est situé au centre de la poitrine, à mi-chemin entre les seins. Là, l'énergie sexuelle est ressentie comme un désir de se mélanger et de fusionner avec l'autre - deux personnes faisant partie l'une de l'autre. C'est une passion de partager l'amour, la joie et le rire, d'être un enfant joueur, de donner seulement pour donner. Quand ce centre est détendu et ouvert, vous ressentez confiance, empathie et compassion. Quand il est fermé, vous ressentez doute et cynisme et vous avez envie de vous quereller.

Ce chakra marque également un point décisif dans le voyage de l'énergie remontant la Flûte Intérieure. Jusqu'à maintenant, l'énergie était orientée vers le corps physique, tirée par la force de gravité vers la terre, dans le besoin d'être évacuée par l'éjaculation. Quand l'amour et l'acte sexuel se rencontrent, votre expérience devient qualitativement différente. Pensez à la différence entre avoir des rapports et faire l'amour. Quand le coeur n'est pas impliqué, l'acte sexuel reste purement physique. Vous ressentez la satisfaction momentanée de la détente, mais elle reste unidimensionnelle. Avec l'amour, l'acte sexuel se transforme en une expérience plus élevée, plus saine et extatique.

LE CHAKRA DE LA GORGE. Quand ce chakra est ouvert, vous savez qui vous êtes et ce que vous voulez, et vous pouvez l'exprimer. Vous êtes à l'aise avec vous-même et vous pouvez rester authentique, même si cela veut dire être différent des autres, prendre de nouvelles initiatives, ou même paraître grossier et asocial. Par exemple, vous pouvez prendre plaisir à crier, à dire des choses déplaisantes ou à communiquer directement vos sentiments, tout en faisant l'amour. A ce niveau, vous connaissez exactement le genre d'acte sexuel que vous aimez et le genre d'amant que vous appréciez.

Quand ce centre est fermé, vous vous demandez ce que vous êtes censé ressentir, vous avez tendance à satisfaire les désirs et les besoins de votre partenaire, au lieu de reconnaître et de suivre les vôtres. Vous préférez imiter les autres et vous ferez semblant d'avoir un orgasme, plutôt que de paraître hors du coup. Les sensations orgasmiques restent à fleur de peau, comme si c'était quelqu'un d'autre qui les ressentait à votre place.

Ce chakra est associé à la couleur violette, à la profondeur de la sagesse.

LE CHAKRA DU FRONT. La même énergie, transformée et affinée par son passage par la Flûte Intérieure, parvient à un point au centre du front, entre et derrière les sourcils. C'est le sommet de la montagne, après une longue montée. L'énergie est vive, fraîche et nette, portant une sensation d'espace et liberté. Vous découvrirez les puissances de l'intuition et de l'imagination, vos visions intérieures - c'est pourquoi ce chakra est appelé le « troisième oeil ». Vous comprendrez les choses directement, sans avoir à utiliser la raison et la logique. Dans ce centre, l'énergie est souvent perçue comme une lumière intérieure.

Quand ce centre est fermé, les expériences sexuelles perdent leur mystère et leur excitation, et la vie en général semble morne et dénuée de ses qualités les plus élevées. On n'a plus le sens de conscience élevée ou d'une intelligence dominant l'univers au-delà de l'ego.

Ce chakra est associé avec la couleur bleue, la froideur, la vision panoramique et le détachement d'un parachutiste flottant dans un ciel bleu limpide.

LE CHAKRA DU POINT COURONNE. Finalement, quand l'énergie atteint le sommet de la tête, vous allez ressentir une liaison joyeuse avec ce qui vous entoure. Vous pouvez aller au-delà des frontières du corps, comme si vous étiez un pur esprit, plus grand que la vie. L'amour sexuel devient une expérience extatique, mystique, une fusion avec votre partenaire, physiquement, émotionnellement et spirituellement. C'est la partie de vous qui sait que vos actions vous aident à vous développer et à vous accomplir. Vous atteignez les royaumes de l'âme - royaumes de paix, de silence et de merveille. C'est le centre de la créativité élevée qui jette un pont entre matière et esprit.

Quand ce chakra est ouvert, vous êtes spontané et joueur, concentré sur le moment présent. Vous ne vous laissez pas contrôler par les habitudes acquises. Quand ce centre est fermé, vous avez tendance à vivre dans un monde fantasmagorique ou dans une quelconque utopie

que vous savez impossible dans ce monde moderne. Vous n'avez pas la capacité de transformer l'expérience sexuelle en une communion des âmes.

Ce centre est associé à la couleur blanche, la clarté, la neutralité et l'illumination.

Stimuler l'Énergie sexuelle

Aucun des chakras n'est isolé des autres. Ils fonctionnent comme un système interdépendant où chacun affecte l'énergie des autres. Si un chakra est tendu ou déséquilibré, alors tous les autres chakras seront affectés négativement et leur vitalité diminuera. D'un autre côté, si un chakra est guéri et détendu, cela favorisera la revitalisation et l'expansion des autres.

La Flûte Intérieure peut être utilisée comme un « système d'irrigation », pour canaliser et répartir votre énergie uniformément vers chaque chakra, sainement et vigoureusement. Plus vous apprendrez à stimuler vos chakras en utilisant les Trois Clés - respiration, mouvement et son - et la visualisation, plus votre énergie s'étendra. Pensez à vos chakras comme à des plantations de fleurs et à la Flûte Intérieure comme à un canal d'irrigation qui va les arroser. Vous, en tant que jardinier, devez vous assurer qu'il y a assez d'eau pour que le système fonctionne correctement. C'est pourquoi les exercices suivants sont si importants. Ils vous donnent l'énergie dont vous avez besoin pour utiliser la Flûte Intérieure avec un maximum d'effet.

Dans ce chapitre nous allons nous occuper surtout de la production de l'énergie sexuelle et de la façon de la canaliser dans la Flûte Intérieure. C'est un apprentissage progressif, et vous ne devez pas chercher à ouvrir immédiatement la Flûte Intérieure et les sept chakras. A présent, nous nous intéressons seulement au travail de base. Vous allez avoir besoin de trois à six semaines, en pratiquant plusieurs fois par semaine, pour acquérir vraiment l'art de Stimuler l'Énergie sexuelle et de la canaliser dans la Flûte Intérieure. Vous pourrez étendre alors les sensations orgasmiques dans tout votre corps.

Ces exercices peuvent aider les femmes à augmenter considérablement leur plaisir sexuel et à apprendre également comment arriver à l'orgasme vaginal *indépendamment* de la pénétration sexuelle. Ces exercices aideront les hommes à se retenir plus et à avoir une érection plus forte, aussi bien qu'étendre les sensations plaisantes au-delà de la zone génitale.

Au début, vous devez pratiquer séparément chacun des exercices suivants. Puis vous pourrez intégrer ces éléments dans une expérience unique, pluridimensionnelle.

LA POMPE PC

Le muscle pubococcygéen, ou PC, s'étend comme les ailes d'un papillon, du bord inférieur du bassin, pour relier l'anus et les organes génitaux aux os d'assise et aux jambes. C'est le muscle fondamental du plancher pelvien et il contrôle l'ouverture et la fermeture de l'urètre, du canal séminal, du vagin et de l'anus.

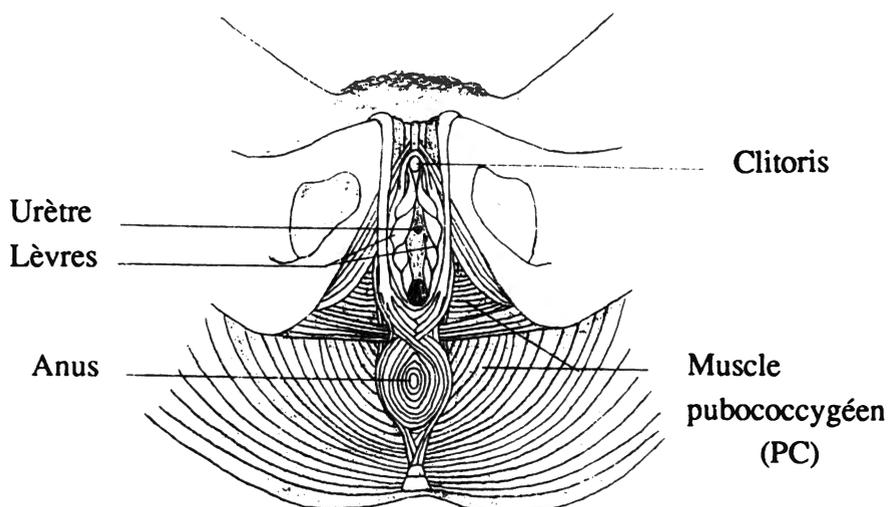
Votre muscle PC est celui sur lequel vous devez compter quand vous êtes pris dans un embouteillage : vous voulez désespérément uriner, mais n'avez pas la possibilité de le faire. Vous serrez votre muscle PC pour arrêter le flux d'urine. C'est comme une valve qui se ferme et s'ouvre autour de la zone génitale, ou un raidissement autour de l'anus. Les hommes sentent également ce muscle quand ils se forcent pour évacuer les dernières gouttes d'urine. Les femmes le sentent plus fortement quand elles poussent pendant l'accouchement.

Objectifs et bienfaits

En commençant un exercice sportif, il est recommandé de pomper et d'étirer les muscles ou les faire se tendre et s'irriguer de sang, pour que le corps se réchauffe, devienne souple et décontracté. Les mêmes principes s'appliquent ici. Vous allez pomper le muscle PC pour lui donner plus de tonus et de vitalité.

Cet exercice stimule le flux de sang vers le pénis, ce qui augmente autant sa capacité de rester en érection, que sa capacité de ressentir le plaisir. Les femmes pourront garder le pénis plus serré dans le vagin, ce qui améliorera les sensations érotiques pour les deux partenaires. Cet exercice de pompage, non seulement conditionne le muscle PC

Muscles PC



pour la pratique sexuelle, mais vous rend également capable de faire monter l'énergie sexuelle dans la Flûte Intérieure.

La contraction rythmique et la relaxation de la pompe PC se produisent naturellement pendant les rapports sexuels. C'est également un des principaux mouvements que l'on fait pendant l'orgasme, à des intervalles ultra-rapides. En le faisant lentement et consciemment, vous renforcez votre capacité à étendre les sensations orgasmiques pendant l'acte sexuel.

Préparatifs

Préparez l'Espace Sacré.

Consacrez 20 minutes à votre premier exercice.

Portez des vêtements larges, confortables, qui ne compriment pas les hanches et les organes génitaux.

Mettez tout votre coeur à cet exercice. Pratiquer la Pompe PC, ressemble aux contractions de la zone pelvienne. C'est très simple, mais il faut beaucoup de pratique pour être capable de le faire en douceur et de façon répétée.

Au commencement, essayez sans musique pour une meilleure concentration. Pour cet exercice vous pouvez être assis, debout, ou couché sur le dos. J'ai appelé la première phase de cet exercice : pulsation.

PULSATION. Commencez en raidissant et en relaxant le muscle PC, par des pulsations rapides et courtes. Au début vous allez contracter involontairement les muscles abdominaux et l'anus, parce que vous ne serez pas capable de différencier les muscles. Certaines personnes contractent même les épaules. Mais avec de la pratique vous arriverez à détecter et à isoler le muscle PC, tout en permettant aux autres muscles de rester détendus. Ce muscle se situe exactement entre les organes génitaux et l'anus; concentrez votre conscience dans cette région, et faites des pulsations rapides, courtes, jusqu'à ce que vous le perceviez bien.

Maintenant introduisez votre respiration dans le processus. Inspirez, tout en contractant le muscle PC, et en maintenant le reste de votre corps relaxé, spécialement les épaules. En expirant, relaxez le muscle PC. Répétez l'exercice pendant environ trois minutes, sur un rythme respiratoire naturel. Ne retenez pas votre respiration en inspirant ou en expirant.

Au bout d'un moment, essayez de percevoir un frémissement subtil ou un chatouillement dans la région génitale. Si vous ne sentez rien, continuez à faire pulser le muscle PC jusqu'à ce que vous ressentiez

ces sensations. Soyez réceptif à chaque sensation de chaleur, de froid, de frémissement, d'affaiblissement ou de montée. Ce sont les signes que l'exercice donne des résultats satisfaisants.

POMPAGE. Quand vous êtes prêt, passez à l'étape suivante, que j'ai appelée pompage. Serrez le muscle PC en inspirant. Quand vous avez inspiré à fond, comptez six secondes. Imaginez que vous avez la vessie pleine et que vous essayez de vous abstenir. Cela augmentera votre expérience du muscle PC.

Expirez, en détendant le muscle PC et pressez-le doucement comme si vous uriniez ou comme si vous aviez une colique. Répétez cet exercice pendant cinq minutes.

Le couple contraction du muscle PC sur l'inspiration - rétention du souffle et relâchement du muscle sur l'expiration constitue la « Pompe PC », qui sera utilisée tout au long de ce livre.

Les femmes peuvent augmenter leur sensibilité en imaginant que le vagin est une bouche qui aspire lentement une prune juteuse, mûre, de taille moyenne. La pompe PC aspire la prune, de l'ouverture vaginale jusqu'au fond du vagin. Imaginez votre « bouche d'amour » aspirant le jus de la prune, massant sa chair tendre, avalant le fruit de plus en plus profondément en vous. Quand vous aurez fixé nettement cette image, imaginez qu'à la place d'une prune votre vagin est en train d'aspirer, d'embrasser, de masser le pénis de votre partenaire, jusqu'à ce qu'il se sente attiré si profondément en vous qu'il ne peut résister et grandit de plus en plus.

En exécutant la Pompe PC, les hommes peuvent imaginer que le pénis est à l'entrée du vagin humide, accueillant, de leur partenaire. Avec chaque pompage que vous faites, vous augmentez la puissance pour la pénétration, votre force, montrez votre virilité; vous arrivez à l'entrée du vagin, en taquinant les lèvres extérieures, et vous poussez doucement à l'intérieur. En y pénétrant, concentrez toute votre attention sur le mouvement de pompage. Plus vous pomperez, plus vous établirez la puissance de la présence érigée de votre pénis dans le canal vaginal, qui grandit de plus en plus, en remplissant l'espace.

Sentez l'effet amplifiant de votre respiration dans le mouvement rythmique de la Pompe PC. Vous commencez à ouvrir la Flûte Intérieure, et, en passant à l'exercice suivant, vous sentirez les sensations de votre zone génitale augmenter et s'étendre dans tout le bassin.

Conseils

Les femmes pratiquant la Pompe PC en faisant l'amour, découvriront au bout d'un moment qu'elles peuvent redonner l'ardeur à un pénis fatigué, en utilisant les effets de succion de leurs muscles vaginaux. Par la suite, dans les exercices avancés, elles mettront à profit l'art de faire l'amour de l'intérieur, sans une gymnastique athlétique. C'est un des secrets de la Sexualité Sacrée.

Autant les hommes que les femmes doivent contracter et relaxer le muscle PC au moins dix à quinze fois chaque jour, pendant une semaine. Après une semaine, augmentez le pompage à trente contractions par jour au moins. Le développement de ce muscle demande une attention régulière. Après dix jours de pratique quotidienne, vous sentirez que vos organes génitaux sont devenus plus sensibles.

Graduellement, vous pouvez incorporer la Pompe PC à d'autres activités, comme les bains de soleil, la lecture ou la télévision. Selon mon expérience, si vous faites trente contractions par jour, vous remarquerez une différence dans votre acte sexuel d'ici une semaine.

Si votre muscle PC n'obéit pas régulièrement - si, par exemple, vous ne pouvez pas le maintenir serré durant les six secondes pendant lesquelles vous retenez votre souffle - cela veut dire que le muscle est faible et rebelle aux demandes que vous lui imposez maintenant. Vous avez besoin de pratiquer, pour gagner un meilleur contrôle sur ses mouvements.

Quelques sexologues préconisent de s'entraîner à faire cent à deux cents contractions par jour, mais de tels exploits athlétiques ne sont pas nécessaires, sauf si cela vous plaît au point que vous y arriviez

naturellement. Ne vous surmenez pas, ou vous pourriez avoir mal, spécialement au début.

LA RESPIRATION SEXUELLE

Par cet exercice vous arriverez à considérer la respiration comme une fonction qui s'étend bien au-delà des poumons, jusqu'aux organes génitaux.

Objectifs et bienfaits

La Respiration Sexuelle est essentielle pour apprendre comment jouer de votre Flûte Intérieure. Ajoutée à la Pompe PC, elle vous permet d'amplifier les sensations sexuelles et de les étendre au corps entier, amenant du tonus, de la conscience et du plaisir aux régions qui manquaient auparavant de sensibilité.

Préparatifs

Accordez-vous 30 minutes et assurez-vous d'avoir le temps de vous concentrer complètement sur cet exercice.

Créez l'Espace Sacré.

Vous pouvez être nu ou habillé dans des vêtements larges, confortables et qui ne gênent pas la respiration.

Cet exercice concerne les énergies subtiles. Vous ne remarquerez peut-être rien au début, mais ne vous en inquiétez pas - les sensations vont arriver au rythme de la Respiration Sexuelle.

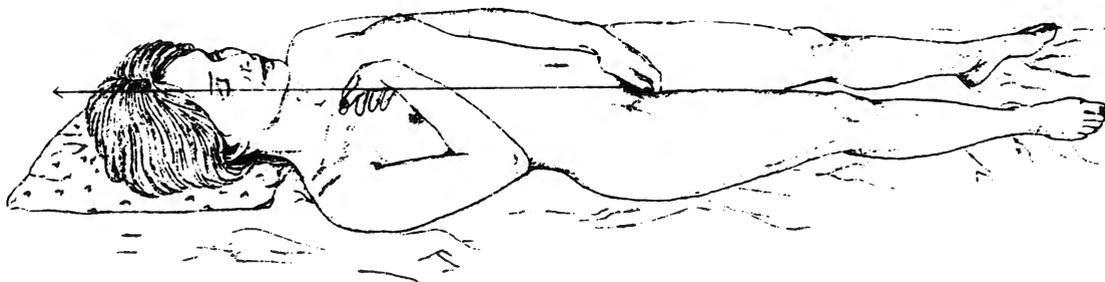
Evitez de vous raidir, restez détendu et utilisez seulement les muscles concernés.



Pratique

Couchez-vous sur le dos, la main gauche posée doucement sur vos organes génitaux. Votre main droite couvre la gauche. Faites comme si vous étiez en train de bercer et de protéger vos organes génitaux. Fermez les yeux.

Froncez les lèvres, comme si vous aspiriez avec une grande paille, et inspirez lentement et profondément par la bouche. L'air inspiré doit faire un son pareil au vent. Puis détendez les lèvres et la mâchoire, et



Respiration Sexuelle

laissez sortir l'air. Inspirez et expirez de cette façon jusqu'à ce que le processus vous devienne naturel. Imaginez que vous êtes un nourrisson, recevant nourriture et chaleur des seins de sa mère. Ou, si vous préférez, imaginez que vous avez une expérience sexuelle orale. Laissez le plaisir de ces images vous conforter et vous relaxer.

Quand vous êtes prêt, à la fois détendu et plein d'énergie, combinez la Respiration Sexuelle et la Pompe PC. Accordez-vous quelques minutes pour vous y habituer.

Imaginez maintenant qu'en inspirant vous attirez de l'air dans le corps par vos organes génitaux. En expirant, imaginez que l'air

s'écoule dans la zone pelvienne. Puis, en vous familiarisant avec l'exercice, visualisez l'air comme s'il arrivait par vos organes génitaux, et remontait dans votre corps par la Flûte Intérieure.

Observez les sentiments qui accompagnent l'air qui se déplace dans la Flûte Intérieure - une sensation de picotement, de chaleur, d'eau chaude qui coule. En expirant, laissez l'air s'écouler en descendant la Flûte Intérieure et sortir par vos organes génitaux.



*L'esprit est le maître, l'imagination l'outil, et le corps
le matériau plastique...*

Paracelse

Continuez ainsi pendant au moins cinq minutes, et cherchez votre rythme en vous concentrant sur cette image. Accentuez toutes les sensations dans la zone génitale par la respiration et les contractions du muscle PC.

Puis, en inspirant, gardez la main gauche sur vos organes génitaux, et déplacez la main droite pour remonter le sentier de la Flûte Intérieure, en partant de vos organes génitaux pour atteindre votre front au point couronne de la tête, à la fin de l'inspiration, de la manière qui vous semble la plus naturelle. Faites une pause, et retenez votre respiration pendant 10 secondes. En expirant, reposez la main le long de votre corps. Vous suivez ainsi le flux de l'air qui se déplace de haut en bas dans la Flûte Intérieure.

Imaginez plus de détails. En inspirant, imaginez l'air qui entre dans votre corps par les organes génitaux et transporte votre énergie sexuelle avec lui en remontant la Flûte Intérieure à travers les sept chakras. Imaginez votre souffle comme une cabine, la Pompe PC comme un moteur, et la Flûte Intérieure comme une cage d'ascenseur dans laquelle votre souffle se déplace. Quand vous inspirerez et contracterez le muscle PC, l'ascenseur commencera à monter les sept étages — les sept chakras de votre corps.

Regardez l'ascenseur arriver au second étage, la partie inférieure de votre ventre, et, pendant que la porte s'ouvre, faites un contrôle rapide - pas plus d'une seconde - de ce que vous trouvez : une sensation de chaleur ou de rondeur, un accomplissement retenu ou peut-être le sentiment qu'on ne veut pas être dérangé. Ne cherchez pas de réponse spéciale. Notez ce qui s'y trouve - une couleur, une idée, une humeur, ou rien du tout - et continuez pour les troisième, quatrième et cinquième étages sur le même courant d'inspiration. Cet exercice de contrôle rapide vous aidera à établir une ferme impression de chaque chakra.

Allez aussi loin que votre inspiration peut vous mener - peut-être le cinquième étage - et expirez. Puis recommencez, en inspirant peu à peu assez profondément et lentement pour pouvoir monter jusqu'au septième étage sur un souffle. Laissez votre main droite suivre cette

La visualisation est la façon dont nous pensons. Avant les mots, il y a eu les images. La visualisation est le coeur de l'ordinateur biologique. Le cerveau humain programme et s'auto-programme par ses images. Monter à bicyclette, conduire une voiture, apprendre à lire, faire un gâteau, jouer au golf - tous ces savoir-faire sont acquis par le processus de création d'images. La visualisation est l'outil final de la conscience.



Mike et Nancy Samuels, *Seeing with the Mind's Eye*

voie détaillée de la Flûte Intérieure quand l'énergie traverse le corps. Quand elle atteint le point couronne de la tête, arrêtez-vous, en retenant le souffle, mais gardez le corps détendu.

Expirez, en déplaçant la main vers le bas, et imaginez l'énergie qui descend de votre point couronne par la Flûte Intérieure et sort par les organes génitaux. En expirant, détendez tout votre corps. A la fin de l'expiration, reposez à nouveau votre main droite sur la gauche, légèrement au-dessus du pubis.

Si vous avez des difficultés à visualiser l'air en train de quitter votre corps par les organes génitaux, essayez cette technique simple : expirez très calmement, laissant la respiration aller facilement, sans faire d'effort pour la contrôler. Puis expirez encore plus. Vous verrez que votre ventre est tiré, quand vous chasserez plus d'air au-dehors. Expirez ensuite autant que vous le pourrez. Votre ventre sera tiré



encore plus, et vous sentirez une contraction au bas de votre bassin - qui peut même osciller un peu en avant - et vous aurez l'impression de pousser de l'air en cet endroit.

Ce sera plus facile si vos yeux adoptent le même rythme. Gardez-les fermés et juste avant de commencer à inspirer, « regardez » - derrière les paupières fermées - vers vos organes génitaux. Commencez l'inspiration et levez lentement les yeux vers le haut quand vos mains remontent le long de votre corps, pour qu'à la fin du souffle vous regardiez vers le sommet de votre tête. En expirant, inversez la direction de votre regard.

Continuez ainsi pendant au moins cinq minutes.

Finalement, l'énergie de votre souffle vibrera tout le long de la Flûte Intérieure, créant différentes sensations, d'un bout à l'autre de votre corps.

Conseils

Vous ne poursuivez aucun but précis par cet exercice. En fait, trop d'effort serait préjudiciable. En vous familiarisant avec les différents mouvements du souffle, des mains et des yeux, et en apprenant à visualiser le passage de l'air et de l'énergie dans la Flûte Intérieure, vous réussirez à vous détendre davantage et à observer les nouvelles sensations dans votre corps. Pour cette approche, concentrez-vous sur l'ouverture de la Flûte Intérieure, en produisant un effet dans vos organes génitaux, cueillez-le avec votre souffle, pour le canaliser vers le haut. Pratiquez autant que possible, sans vous contracter.

Les gens imaginent le mouvement de l'air de différentes façons. Certains le voient s'écouler dans la zone pelvienne et la Flûte Intérieure. D'autres ont l'impression que l'air entre par les narines. Pour certains, c'est plutôt une idée, un concept. Essayez toutes ces méthodes et notez laquelle vous convient le mieux.

La sensibilité des différentes parties de votre corps est différente. Dans certaines, vous aurez une forte impression d'énergie qui se déplace, tandis que dans d'autres vous pourrez ne rien ressentir. Ne soyez pas impatient, ni découragé. Dans les chapitres suivants vous explorerez les façons de sensibiliser chaque partie du corps.

Quand vous visualisez les chakras, n'essayez pas de créer des images trop compliquées, comme les vortex décrits par Pierrakos au début de ce chapitre. Restez sur des images simples, immédiates, spontanées.

Vous pouvez inverser la position des mains, en suivant le mouvement de la respiration avec la main gauche au lieu de la droite, si vous êtes ainsi plus à l'aise.

Sylvia, une psychothérapeute, mère de quatre enfants, avait suivi ma formation et racontait avec enthousiasme les améliorations que ces exercices avaient apporté dans sa vie amoureuse. « Quand je faisais l'amour j'étais un peu distraite », disait-elle. « Les différentes parties de moi-même n'étaient pas coordonnées. Mon corps, mon souffle et mon esprit semblaient réagir de manière différente et sur des rythmes

différents. Rien ne semblait synchronisé. Il y avait une distance entre moi et mes sensations. Maintenant, quand je visualise la Flûte Intérieure et quand je pratique la Pompe PC et la Respiration Sexuelle pendant que je fais l'amour, c'est comme si je regardais un film tout en étant l'interprète. L'intégration est là, je suis ce que je sens. Je résonne à chaque sensation, je peux l'étendre, l'augmenter. C'est merveilleux, particulièrement quand je suis au-dessus de mon partenaire. Il pense que je suis devenue experte, je peux stimuler son pénis avec la Pompe PC, l'amenant à l'érection autant de fois que je le veux, et je me sens également bien plus excitée dans tout mon corps. Ces exercices m'ont permis de me sentir totalement impliquée. »

Pratiquez la Respiration Sexuelle avec la Pompe PC, de façon cohérente, pendant quelques semaines, tous les deux jours, au moins 10 à 15 minutes. Intégrez cet exercice dans d'autres activités, particulièrement dans l'acte sexuel.

Pendant que vous pratiquez, vous n'avez pas besoin de parler à votre partenaire; fermez les yeux et effectuez la Respiration Sexuelle, en vous réjouissant de faire l'amour. Vous pouvez aussi faire la Respiration Sexuelle ensemble, en vous serrant tendrement dans les bras, avant et pendant l'acte sexuel. Peu à peu cela augmentera votre plaisir.

L'OSCILLATION PELVIENNE

L'Oscillation Pelvienne découle naturellement des deux exercices précédents. En actionnant la Pompe PC et la Respiration Sexuelle, l'excitation s'étend automatiquement dans tout le bassin, en produisant un mouvement d'oscillation. C'est également par ce mouvement de base que le réflexe orgasmique se déclenche dans le corps.

Objectifs et bienfaits

Dans cet exercice vous pratiquerez l'Oscillation Pelvienne hors du contexte sexuel, en détendant les attaches musculaires entre le sacrum

et les os des hanches, qui ont normalement tendance à s'ankyloser et à être diminuées par manque d'exercice. Un sacrum détendu et tonifié est essentiel pour la transformation de l'énergie sexuelle brute en force plus subtile, capable de remonter la Flûte Intérieure pour revitaliser les autres centres.

L'Oscillation Pelvienne facilitera beaucoup ce processus. En fait, c'est la base du reste de la formation. Avec la Pompe PC, la Respiration Sexuelle et la Flûte Intérieure, elle vous fournit une façon efficace pour développer l'énergie sexuelle dans votre corps.

Préparatifs

L'Oscillation Pelvienne est un simple exercice physique. Vous avez juste besoin d'un coussin pour vous asseoir - pas un oreiller, qui est trop mou, mais quelque chose de dur. Si vous pouvez trouver un magasin qui vend des articles pour la méditation japonaise, prenez un *zafu*. C'est un coussin rond d'environ 45 cm de diamètre et de 15 cm d'épaisseur, rempli d'habitude avec du kapok, une fibre dure de coton. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez utiliser des couvertures roulées serrées et liées ensemble, pour avoir un support ferme.

Si la partie supérieure de votre dos est raide, demandez à votre partenaire de masser votre cou et vos épaules en préparation à cet exercice. Ou bien étendez-vous sur le plancher, avec une balle de tennis sous la partie supérieure de votre dos, et roulez lentement votre colonne et votre cou de haut en bas sur la balle, en respirant profondément par la bouche, soupirant en expirant, laissant tout votre poids sur la balle pour que tout le dos se détende.

Avant de commencer l'Oscillation Pelvienne, acceptez l'idée que tout ce qui peut se passer pendant cet exercice est bon. Vous n'allez nulle part, vous n'avez pas de but à atteindre, pas de technique extraordinaire à maîtriser. Vous faites cet exercice pour vous exciter, pour vous mettre en forme, pour essayer quelque chose de nouveau, pour vous amuser.

Je vous conseille de faire jouer une musique douce, sensuelle, comme les mélodies des charmeurs de serpents orientaux, la musique des derviches tourneurs, ou encore le bruit de la mer, pour maintenir votre tranquillité.

Pour en tirer un maximum de bénéfices, il est préférable d'avoir l'estomac vide. Toute lourdeur empêchera l'énergie de s'écouler librement dans le bassin et vous donnera la nausée.

Pour faciliter l'Oscillation Pelvienne, vous devez avoir déjà assimilé les exercices du relâchement du bassin au chapitre 5, l'Etirement en Carré, l'Accroupissement et la Spirale Pelvienne. Si nécessaire, prenez 10 minutes pour les réviser avant de commencer.

Consacrez 30 minutes à cet exercice.

Pratique

Agenouillez-vous sur le plancher à la manière japonaise, avec vos pieds sous les fesses, les jambes parallèles, les orteils tournés vers le bas. Placez le *zafu* verticalement entre vos cuisses, et chevauchez-le pour qu'il soutienne votre bassin en appuyant contre le périnée - la région entre les organes génitaux et l'anus. Dans cette position votre dos est bien soutenu et vous pouvez faire osciller votre bassin.

Assurez-vous que votre périnée touche la surface du coussin. Pour les hommes, le coussin doit appuyer juste derrière les testicules.

Détendez le ventre. Si vous portez une ceinture, détachez-la.

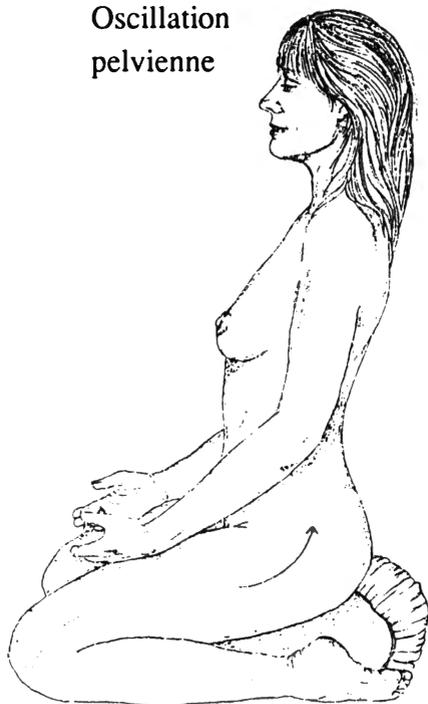
Maintenez la colonne vertébrale et le cou droits et votre corps détendu, spécialement les épaules et la mâchoire. Secouez un peu les épaules et ouvrez la bouche pendant un moment, pour vous assurer que la tension a bien disparu.

Reposez les mains dans votre giron, de la façon qui vous convient le mieux. Fermez les yeux. Rappelez-vous comment, enfant, vous preniez plaisir à osciller rythmiquement, comme une vague, sur un cheval de bois dans un manège, ou en glissant le long d'une jambe d'un adulte ou sur un fauteuil à bascule, à bicyclette ou sur un poney.

Dans tous les cas, vous étiez assis sur quelque chose qui bougeait entre vos cuisses, rythmiquement, et c'était bon. Enfant, vous avez répondu à cette sensation plaisante en faisant osciller votre bassin.

Imaginez-vous revenu à cet âge, et reproduisez le mouvement, la légère oscillation d'arrière en avant du bassin. Sentez le petit mouve-

Oscillation
pelvienne



Inspiration



Expiration

ment maintenant, quand vos organes génitaux commencent à frotter légèrement contre le coussin. Gardez les yeux fermés.

Trouvez le rythme, puis accélérez, en respirant plus vite tout en oscillant. Maintenez l'allure pendant quelques minutes, en l'intensifiant jusqu'à ce que vous sentiez un léger frémissement dans vos organes génitaux.

Concentrez-vous sur la zone génitale, et prenez plaisir à cette sensation. Essayez des moyens de l'augmenter. Ralentissez un moment, en oscillant et en respirant plus lentement, et puis accélérez à nouveau. Utilisez vos souvenirs d'équitation ou des mouvements rythmiques pour renforcer les sensations que vous provoquez dans vos organes génitaux. Profitez de ces sensations et relaxez-vous en elles, en oscillant d'arrière en avant.

Imaginez maintenant que votre bassin pivote sur une barre horizontale qui passe droit sous vos hanches. Faites-le osciller, comme s'il était fixé de cette manière, libre de tourner d'arrière en avant, mais sans pouvoir bouger de haut en bas. Laissez le reste de votre corps se détendre et immobilisez les épaules et le cou.

Sentez cette oscillation dans vos organes génitaux, dans l'anus, le périnée, et frottez-les contre le coussin. Familiarisez-vous avec cette façon d'osciller, excitez-vous, soyez enjoué, comme un enfant découvrant des sensations sexuelles pour la première fois. Continuez pendant cinq à dix minutes.

Maintenant harmonisez votre respiration avec ce mouvement. En gardant toujours l'image de la barre horizontale sous votre bassin, inspirez en le faisant osciller vers l'arrière, et expirez en le faisant osciller vers l'avant. Vous pouvez respirer soit par le nez, soit par la bouche, ce qui vous semble plus facile. Continuez l'oscillation pelvienne et surveillez votre respiration durant quelques minutes.

Quand vous avez coordonné les deux, vous pouvez relier la respiration et le mouvement aux sensations de vos organes génitaux. En oscillant lentement en arrière, inspirez profondément et retenez votre souffle pendant dix secondes. Le mouvement en arrière du bassin doit être imperceptible, pour qu'ainsi la partie inférieure de votre dos et votre ventre restent relaxés. Vous aurez l'impression d'avoir rempli le ventre d'air, lequel touchera presque les organes génitaux. Après dix secondes arrêtez, et expirez lentement en faisant osciller votre bassin vers l'avant. Répétez cette profonde « respiration du ventre » pendant deux ou trois minutes, en l'utilisant pour lier votre respiration et votre centre sexuel.

Sentez le souffle aller de plus en plus profondément dans votre bassin. Faites un son ou un soupir : « Aaaaah ! » en expirant, détendez-vous et laissez-vous aller avec le son.

Quand vous sentez que vous avez maîtrisé cette forme d'oscillation pelvienne, amorcez la Pompe PC. En inspirant, faites osciller votre bassin vers l'arrière et raidissez le muscle PC. Retenez votre respiration pendant trois secondes. Expirez, en oscillant vers l'avant et en relaxant le muscle PC. Continuez pendant cinq minutes.

Maintenez votre attention sur la liaison entre votre respiration et vos organes génitaux. Quand le souffle de votre ventre se relie aux sensations plaisantes dans vos organes génitaux, les deux sensations se répercutent l'une sur l'autre, et vous percevrez un essor du plaisir dans la région génitale. Utilisez la respiration et l'oscillation pour explorer les façons d'amplifier les sensations plaisantes, comme la palpitation ou le chatouillement dans la région périnéenne, dans le vagin, sur le clitoris, ou dans le scrotum.

L'OSCILLATION PELVIENNE, LA POMPE PC ET LA RESPIRATION SEXUELLE. En continuant cette Oscillation Pelvienne douce, semblable à une vague, associée à la Pompe PC, augmentez les sensations en y ajoutant la Respiration Sexuelle.

Inspirez en maintenant les lèvres serrées, comme si vous aspiriez avec une grande paille, et imaginez que vous aspirez l'énergie avec votre centre sexuel, en tournant le bassin en arrière, faisant la Pompe PC.

Expirez, en imaginant que vous le faites à travers votre centre sexuel, en évacuant l'énergie tout en tournant le bassin vers l'avant et en détendant le muscle PC. Continuez pendant quelques minutes.

Puis, quand vous commencez à vous sentir excité, imaginez qu'à travers votre respiration, vous étendez cette sensation à tout le bassin.



Conseils

De nombreuses personnes confondent oscillation du bassin et un mouvement de tout le torse vers l'avant et vers l'arrière, spécialement quand le bassin est raide. Vous pouvez isoler l'oscillation pelvienne en vous assurant que votre poitrine reste immobile. A condition que le bassin bouge, seuls le sacrum et les articulations des hanches commenceront à se détendre.

S'il vous est trop difficile de vous agenouiller à la façon japonaise, ajoutez un autre coussin à celui sur lequel vous êtes assis. Plus vous vous asseyez haut, moins il y aura de pression sur vos genoux. Si vous vous sentez toujours mal à l'aise, vous pouvez vous asseoir sur une chaise recouverte d'un coussin.

Certaines personnes trouvent plus facile de pratiquer l'Oscillation Pelvienne en inversant la séquence de respiration - inspirant en oscillant vers l'avant et expirant en oscillant vers l'arrière. Si cela vous convient mieux, faites-le.

Au commencement, il se peut que vous ne sentiez pas la liaison entre la respiration et les organes génitaux. A nouveau, soyez patient. Ces sensations peuvent apparaître un peu plus tard, quand vous ne les attendez pas. Souvent, une sensibilité nouvelle surgira pendant que vous faites l'amour, en urinant ou en vous masturbant.

L'OSCILLATION PELVIENNE AVEC UN PARTENAIRE

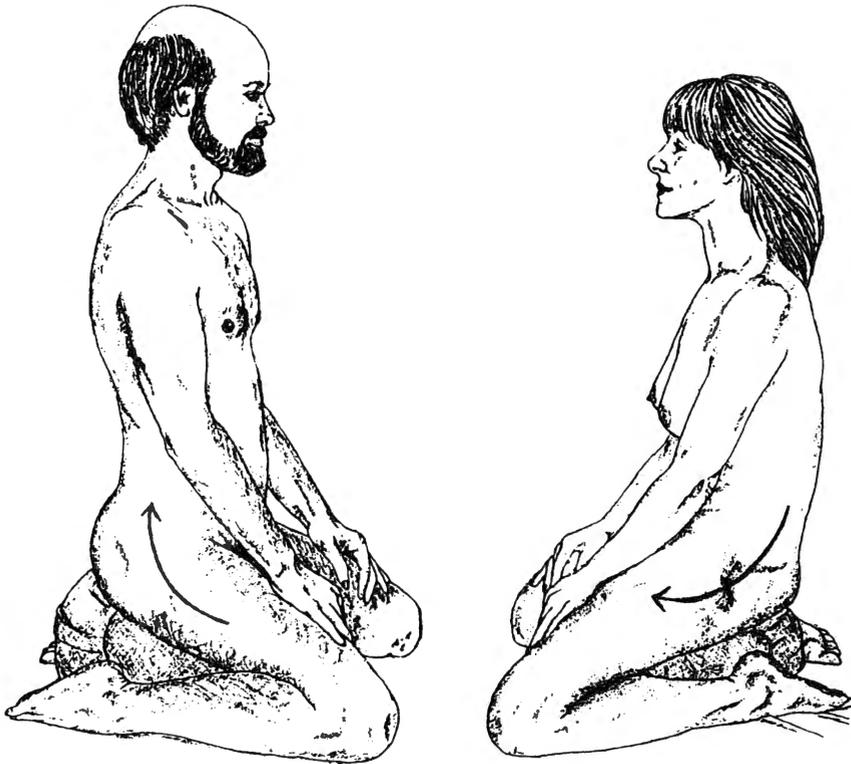
Après avoir pratiqué l'oscillation pelvienne seul, pendant dix jours, vous pouvez la faire avec un partenaire.

Préparatifs

Pour cet exercice, il est essentiel d'avoir une haleine fraîche. Donc, avant de commencer, brossez-vous les dents et mettez une goutte d'essence de menthe sur votre langue.

Pratique

Installez-vous en vous faisant face, agenouillés à la manière japonaise. Détendez vos corps, en laissant vos ventres relâchés.



Respirez par la bouche tout au long de cette séquence, pour faire la liaison respiratoire avec votre partenaire.

Regardez-vous pendant quelques secondes, puis faites la Salutation du Coeur. Fermez les yeux.

Commencez l'Oscillation Pelvienne, et continuez pendant trois minutes.

Quand vous aurez établi un bon rythme et que vous serez centrés, ouvrez les yeux et regardez-vous tout en continuant d'osciller. Il n'est pas besoin d'harmoniser immédiatement vos mouvements pelviens. Restez insensibles à toute peur de jugement ou de comparaison (« Il le fait mieux que moi », « Je n'ai pas bonne mine aujourd'hui ») qui apparaissent dans votre esprit. C'est un exercice ludique, pas sérieux. Vous êtes un couple d'enfants s'amusant sur un cheval à bascule.

Quand vous vous sentirez à l'aise, reliez-vous au rythme et à l'énergie de l'autre. Cherchez les moyens d'harmoniser vos mouvements, pour pouvoir respirer et osciller de concert. Soyez conscients de celui qui a les respirations les plus longues ou les plus courtes, et tenez-en compte, pour trouver un rythme commun qui vous soit aisé. Prenez votre temps et restez détendus. N'hésitez pas à parler si vous voulez préciser les choses : « Peux-tu ralentir un peu ? », « S'il te plaît, règle ta respiration sur la mienne ».

Puis rapprochez-vous et tenez-vous par les mains avec confiance. Cherchez dans votre coeur l'unité avec votre partenaire. Commencez la méditation de la Contemplation de l'Ame que vous avez apprise au chapitre 4. En vous regardant, inspirez ensemble, faites osciller votre bassin vers l'arrière et « buvez » votre partenaire. Expirez ensemble, en faisant osciller votre bassin vers l'avant, vous donnant, vous et votre énergie, à votre partenaire. Continuez pendant cinq minutes.

RESPIRATION INVERSEE. Quand vous aurez établi un flux agréable, essayez d'inverser le modèle respiratoire. Le Partenaire A inspire, en faisant osciller son bassin vers l'arrière, en raidissant le muscle PC, et en imaginant qu'il est en train de boire l'énergie du Partenaire B. En même temps, le Partenaire B expire, oscille vers l'avant, relâche son muscle PC et donne son énergie au Partenaire A.

Lorsque vous commencez cette respiration inversée, pensez que vous faites l'amour avec votre respiration, votre contemplation et votre mouvement. Partenaire B, en expirant, imaginez que vous envoyez un baiser au Partenaire A, serrez vos lèvres et soufflez l'air vers ses lèvres, comme avec une grande paille. Vous êtes en train de lui envoyer votre respiration, votre énergie, votre amour.

Partenaire A, en commençant à inspirer, sentez la légère brise du souffle du Partenaire B vers vous, et acceptez-la - buvez-la. Prenez la respiration de votre partenaire avec la vôtre, et descendez la Flûte Intérieure par la gorge, la poitrine, le diaphragme, le nombril, l'abdomen et les organes génitaux. Gardez-la ici une seconde à la fin de l'inspiration, tout en maintenant le muscle PC serré.

En expirant, faites osciller votre bassin vers l'avant, et imaginez que l'énergie emmagasinée dans vos organes génitaux est relâchée en remontant par la Flûte Intérieure et ressort par votre bouche, vers les lèvres de votre partenaire, qui, à son tour, inspire votre souffle. Continuez pendant cinq à dix minutes.

Vous êtes avec un ami intime, vous partagez la même énergie, la même conscience, le même cœur. J'aime appeler cela « le baiser de l'esprit », parce qu'il est subtil et sublime. Continuez pendant au moins cinq minutes, doucement, lentement.

La respiration doit être profonde et le corps détendu. Par la suite, vous pourrez varier le rythme et le tempo. Suivez votre impulsion et votre énergie.

Ralentissez, arrêtez le mouvement oscillant, et faites une pause.

Fermez les yeux, et pendant une minute concentrez votre attention sur votre corps, au point situé au-dessous du nombril, dans la partie inférieure du ventre - votre centre de force. Dans tous les exercices avec un partenaire, il est important de terminer en passant de l'union à la solitude, pour sentir votre individualité, votre puissance, indépendamment de l'autre. Votre énergie a changé et s'est étendue, parce que vous l'avez partagée avec votre partenaire, dans cet exercice.

Finalement, après avoir échangé une Salutation du Cœur, prenez un quart d'heure pour parler de ce que vous avez ressenti. Décrivez tout ce que vous avez perçu de subtil entre vous, par l'intermédiaire du souffle, qu'il ait été fort ou faible. Si vous avez ressenti une quelconque difficulté - par exemple des différences dans les rythmes respiratoires que vous n'avez pas réussi à harmoniser - parlez-en, décrivez ce que vous en avez appris, et cherchez ce que vous pouvez modifier pour la

prochaine séance. Terminez l'échange sur une note positive, en vous disant ce que vous avez aimé le plus dans cet échange.

Conseils

Si vous ne voulez pas échanger directement vos souffles, respirez par le nez. Ou asseyez-vous près de votre partenaire, avec les lèvres près de son oreille droite, et respirez dans son oreille, afin de sentir et d'entendre le mouvement de la respiration.

S'accorder sur le même rythme n'arrive pas toujours de suite. Il faut souvent s'y appliquer. Si vous vous concentrez trop sur la technique et sur l'idée de performance, vous serez tendu, impatient. Rien ne peut arriver de bien dans cette atmosphère tendue. Détendez-vous. Reprenez votre souffle, recouvrez votre sens de l'humour et de l'enjouement, et recommencez.

*

Dans ce chapitre vous avez découvert que votre énergie sexuelle peut être transformée en traversant les chakras par la Flûte Intérieure, et que vous pouvez augmenter et étendre la force de vos sensations sexuelles avec la Pompe PC. En plus, vous avez remarqué que la Respiration Sexuelle peut produire et étendre les sensations érotiques dans tout le corps, l'excitation érotique étant le combustible pour la méditation extatique. Vous avez également fait les premiers pas vers un rythme commun avec un partenaire et pour déplacer ensemble l'énergie dans la Flûte Intérieure.

Dans le Tantrisme classique, cet exercice du déplacement de l'énergie qui remonte le corps était considéré comme l'union finale de Shakti et de Shiva. Shakti, symbolisant l'énergie universelle, réside à la base de la colonne - c'est Kundalini - tandis que Shiva, le principe de la conscience divine, réside au point couronne de la tête. En conduisant la force vitale de Kundalini-Shakti de la base de la colonne jusqu'au

chakra du point couronne, les polarités mâle et femelle s'unissent et parviennent au ravissement divin.

Dans le chapitre suivant, avec les Rituels du Plaisir pour soi-même, vous aurez l'occasion d'intégrer les exercices des chapitres précédents

La Kundalini est un genre d'énergie - une « puissance » ou une « force » (shakti) - qui reste au repos dans un état assoupi, ou potentiel, du corps humain... à la base de la colonne vertébrale. Quand cette énergie est « éveillée », elle court vers le haut le long... de la colonne vertébrale vers le point couronne... Après être arrivée là, on dit que kundalini se lève vers l'état mystique de la conscience, qui est indescriptiblement béatifique et dans lequel cesse toute conscience de dualité.



Lee Sannella, *The Kundalini Experience*

dans le contexte sexuel de votre propre plaisir. Chacun connaît la masturbation. Mais qui a jamais pensé qu'elle peut devenir un art de guérison ? Au chapitre 7, vous appliquerez les savoirs que vous avez appris pour renforcer le plaisir sexuel, et vous découvrirez que le plaisir pour soi-même est un moyen de réveiller votre Amant Intérieur.







CHAPITRE 7

RITUELS DU PLAISIR POUR SOI-MEME

Vous rappelez-vous la première fois où vous avez découvert combien il est bon d'avoir des sensations sexuelles ? Jeune fille, vous rappelez-vous le picotement électrique, la sensation chaude, vivante, que vous avez ressentie en grim pant dans un arbre et en sentant le frottement d'une grosse branche entre vos jambes ? Ou vous rappelez-vous maintenant, innocemment, la pomme de la douche contre votre pubis et le flux chaud de l'eau vous chatouillant le clitoris ? Quel chatouillement subtil de plaisir inattendu ! Jeune homme, peut-être assis dans la classe, vous avez brusquement découvert que vous avez une énorme érection, là, sous votre pupitre d'écolier, et vous avez véritablement touché votre sexe pour la première fois. Votre sang courait, votre énergie explosait à travers votre peau, en disant « Bonjour ! Je suis là et ce sera bon quand tu me toucheras ! »

De nombreuses personnes participant à mes séminaires se rappellent l'atmosphère d'innocence joyeuse de ces premières explorations, comme si elles étaient accueillies par ces messages amicaux pour rejoindre la danse de la vie. Mais cela n'était pas possible. Cela ne

devait pas l'être. C'était proscrit par les adultes. C'était dangereux. La peur inexprimée des organes sexuels qui détenaient un tel pouvoir, des instincts déchaînés et des passions, faisait qu'ils devaient être tenus sous un contrôle strict.

Donc, notre éducation - nos parents, le clergé et les professeurs - ont fait une mauvaise réputation aux organes sexuels. Ces parties du corps étaient vigoureusement condamnées, et en conséquence on leur donnait des noms vulgaires, laids : pine, bite, anguille de calefic pour l'organe



Le sexe est un jeu. Vous commencez à gagner dans votre vie sexuelle quand vous partez de ce principe.

Margo Woods, Masturbation, Tanta and Selflove

masculin; fente, con, accordéon, chatte pour l'organe féminin. Leur dignité était niée. Leur pouvoir était écrasé et, en même temps, la capacité naturelle du corps à ressentir l'extase et la joie à travers les organes génitaux s'en trouvait grandement diminuée.

Plus tard, quand vous avez grandi et commencé à rencontrer des partenaires sexuels, cette attitude de condamnation vous a contraint à cacher vos organes sexuels et vous a empêché de partager sincèrement vos sentiments à leur égard. On ne parle pas de telles choses, même entre amants. En somme, vous avez eu probablement des difficultés à dire à votre partenaire quoi faire, comment le faire et la façon dont vous le ressentiez.

Souvent, par exemple, les femmes prétendent avoir passé un très bon moment, mais quand elles viennent à mes séminaires elles disent : « Il ne sait pas comment me toucher », « J'y arrive mieux toute seule, mais je n'ose pas le faire quand je suis avec lui. Il pourrait penser qu'il n'est pas assez bon ». Et les hommes se plaignent : « Elle n'aime pas toucher mon pénis », « Elle ne me caresse pas assez ».

Pour bien des gens, l'unique façon sûre de ressentir une satisfaction sexuelle authentique est de se masturber en secret. Mais la masturba-

tion comporte un sentiment de culpabilité, elle est considérée par beaucoup des gens comme néfaste. Si les enfants sont surpris en train de se masturber, ils sont punis ou menacés de conséquences terribles. J'ai entendu récemment une anecdote très drôle à ce sujet. Une petite fille, qui venait d'être mise en garde que si elle se masturbait, elle allait devenir aveugle, répliqua : « Je peux le faire seulement jusqu'à ce que j'aie besoin de lunettes ? »

Enfant, soit vous vous êtes révolté et vous l'avez fait encore plus, soit vous avez accepté les interdictions et l'avez fait moins, mais il y a des chances que vous ayez transporté la culpabilité associée à la masturbation dans votre vie d'adulte. Il se peut que vous regardiez la masturbation avec déplaisir, comme un rejet d'énergie, un chatouillement incontrôlable, dont vous vouliez vous débarrasser. On se masturbe rapidement, dans des endroits inesthétiques, salles de bain, coins sombres, jamais joyeusement et fièrement, et jamais avec son partenaire.



APPRENDRE A VOUS AIMER VOUS-MEME

Ce chapitre offre une autre point de vue : ramener l'art du plaisir pour soi-même à ses origines, en changeant la façon dont nous regardons nos organes génitaux, en apprenant à les aimer et à nous donner du plaisir, sans nous culpabiliser.

La culpabilité transcendée

Les idées négatives sur la masturbation peuvent rester latentes, même si les gens pensent être libérés sexuellement. Je me rappelle un incident de ma propre vie qui m'a montré combien j'étais encore influencée par de tels tabous. C'était vers la fin des années soixante-dix. Je dirigeais un de mes premiers séminaires tantriques. Pendant des

heures, j'avais enseigné aux gens quelques-uns des exercices que vous verrez dans ce livre et j'étais très excitée. Je suis rentrée chez moi et j'ai attendu impatiemment l'arrivée d'Alan, mon bien-aimé, espérant le séduire pour une grande soirée d'amour. Il m'a souri en entrant et m'a embrassée gentiment, ce que j'ai transformé en une étreinte longue et tendre. Nous nous sommes déshabillés, avons pris une douche, et nous nous sommes glissés au lit.

J'attendais son approche en vibrant. Je pensais que c'était à lui de faire le premier pas, mais rien n'arrivait. Mon désir était si intense, que je n'osais pas faire le moindre mouvement. C'était comme d'habitude : plus mon désir de lui était fort, plus je me sentais incapable de



Il peut être aussi important et nécessaire pour une femme de profiter de l'acte sexuel comme il l'est de profiter de son travail, de ses enfants, de son environnement, de sa nourriture ou de ses loisirs. C'est seulement un autre aspect de la vie potentiellement satisfaisant.

Lonnie G. Barbach, *For Yourself*

l'exprimer. Je me suis tournée et retournée, étirée, et d'une main timide j'ai commencé à caresser sa poitrine. J'ai blotti ma tête contre son épaule et embrassé son oreille. Mais il était étendu là, sans réaction. Après un moment j'ai avoué : « Tu sais, je suis très excitée. Je meurs d'envie de faire l'amour ».

Me parvint une réponse endormie « Oui, je comprends, mais je n'en ai pas la force, et je suis fatigué, laisse-moi dormir. On le fera une autre fois ».

Je n'arrivais pas à en croire mes oreilles. Comment pouvait-il me laisser tomber en un tel moment ? J'étais étendue là, abandonnée, excitée et éperdue. Qu'allais-je faire avec toute cette énergie ? Où allais-je aller ? Comment allais-je me débrouiller dans une telle situation ? Je n'ai pas osé me masturber, conclusion naturelle de cette

situation. J'étais intimidée par sa présence. J'ai commencé à réfléchir à toutes les fois de ma vie où je n'avais rien fait pour assouvir mes besoins sexuels. J'ai senti une frustration grandissante que je ne pouvais plus maîtriser. Cette fois, je devais faire quelque chose.

Très discrètement, je suis sortie du lit et je suis allée sur la pointe des pieds dans le salon, avec la ferme intention de m'occuper moi-même de mon plaisir. Bien sûr, je m'étais masturbée bien des fois dans ma vie, mais là c'était différent. Je voulais trouver un moyen d'utiliser le plaisir solitaire pour guérir mes blessures sexuelles. En commençant à caresser mon corps et en approchant de mes organes génitaux, je me disais « Et si Alan arrive ? Tu ne peux vraiment pas te laisser aller comme cela. Tu vas le réveiller... » et ainsi de suite. Mais au lieu de permettre à ces idées de m'arrêter, j'ai respiré profondément et j'ai utilisé les vagues de plaisir pour me transporter au-delà de ces sentiments de culpabilité. Il me semblait que toutes les idées négatives sur la masturbation étaient ancrées en moi, mais j'ai entretenu consciemment la tension montante de mon excitation sexuelle et je n'ai pas renoncé. Je suis restée avec mes sensations. J'ai laissé de côté l'idée de m'offrir un orgasme rapide, furtif, et j'ai pris mon temps, me faisant une fête du plaisir offert à tout mon corps, jusqu'à ce que je sois prête à ressentir l'orgasme le plus merveilleux.

A ce moment j'ai découvert l'importance du plaisir pour soi-même en tant que force de guérison, et j'ai décidé de l'inclure dans mon travail. J'ai pris une brusque décision qui m'a choquée et qui m'a fait frémir. La prochaine fois, j'allais prendre mon plaisir devant Alan et l'inciter à faire la même chose devant moi. Intuitivement, j'étais sûre que cela amènerait un nouvel érotisme et une nouvelle vitalité dans notre vie sexuelle. Mon intuition s'est avérée exacte.

La force curative du plaisir

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, on doit rejeter les idées négatives associées à la masturbation. C'est pourquoi j'ai remplacé le terme *masturbation* par *plaisir pour soi-même*. *Masturbation* a une

connotation froide et clinique, quelque chose de furtif et de honteux, qui sépare les gens de leur coeur et empêche l'acceptation de soi.

Je sais que certaines personnes trouveront difficile de croire qu'il est possible de renoncer à cette culpabilité de longue date. Je peux vous



Dans l'art érotique, la vérité est tirée du plaisir lui-même, compris comme exercice et accumulé comme expérience ; le plaisir n'est pas considéré en relation avec une loi absolue du permis et de l'interdit, ou par référence à un critère d'utilité, mais tout d'abord en relation avec lui-même; il est ressenti comme plaisir, évalué par rapport à son intensité, à sa qualité spécifique, à sa durée, à sa répercussion dans le corps et l'âme.

Michel Foucault, Histoire de la sexualité, vol. I

assurer que pendant mes séminaires, j'ai vu beaucoup de gens transformés et guéris grâce au Rituel du Plaisir pour soi-même. L'exemple le plus marquant, pour moi, est celui d'une grand-mère de 62 ans, qui, ayant passé sa vie à prendre soin de deux maris et de deux familles, et à ajourner continuellement son propre plaisir à cause de ses devoirs, était convaincue qu'elle ne serait pas capable d'effectuer cet exercice particulier. « C'est hors de mes moyens », m'a-t-elle dit. Je lui ai parlé de sa beauté et de l'importance de découvrir combien le plaisir lui était encore accessible. J'ai fait tout pour l'encourager, j'ai mis une musique évocatrice, installé un éclairage faible, brûlé de l'encens, et finalement elle a participé complètement au rituel, atteignant même l'orgasme. Elle a émergé du Rituel du Plaisir pour soi-même comme une joyeuse petite fille, une fille qui, jusque là, était enfermée dans une vie de responsabilités et qui n'avait jamais eu la possibilité de s'exprimer. La découverte d'une source cachée de plaisir en elle-même lui a donné un nouveau rayonnement et lui a permis de s'ouvrir à toute une série de possibilités sensuelles qu'elle n'avait jamais imaginé être siennes. Son

estime de soi en tant que femme s'est beaucoup accrue, et elle a attiré l'attention d'un jeune homme qui, par la suite, est devenu son petit ami.

Je sais que si vous êtes courageux, vous abandonnerez vos superstitions à ce sujet. Et rappelez-vous, vous n'êtes pas seul. Alfred Kinsley, qui a écrit en 1948 le livre, révolutionnaire à l'époque, *Le Comportement sexuel masculin*, affirmait que 64 % des femmes et 94 % des hommes se masturbaient, bien avant la soi-disant révolution des années soixante. Plus récemment, en 1981, dans son étude à l'échelle nationale de la sexualité féminine, Shere Hite note que sur les 3000 femmes qui ont répondu à son questionnaire, 82 % s'adonnaient à ce plaisir.

Les effets du plaisir sont totalement positifs. Physiquement, le plaisir améliore la circulation et augmente l'énergie. Les effets émotionnels comprennent une estime de soi plus grande, une confiance en soi augmentée et un esprit généralement plus vif. Spirituellement, le plaisir augmente votre appréciation du bonheur et contribue à une perspective plus heureuse.



Harold H. Bloomfield et Robert B. Kory, *Inner Joy*

Le plaisir pour soi-même est une activité naturelle. Alexander Lowen, fondateur de la thérapie bioénergétique, rapporte une conversation avec son professeur, le psychothérapeute et sexologue Wilhelm Reich, où celui-ci disait : « Le patient qui ne peut pas se masturber avec satisfaction n'a pas achevé sa thérapie analytique. » Autrement dit, Reich postulait que la capacité de se donner soi-même du plaisir est une indication clé de l'acceptation de soi.

Comme je l'ai expliqué plus tôt, cet exercice peut vous aider à guérir la culpabilité sexuelle et la peur. D'habitude, de telles craintes surviennent quand vous commencez à pratiquer le plaisir pour soi-même. C'est là que des voix raisonneuses disent « fais attention ! » Vous avez le choix : soit vous gardez le conditionnement du passé et vous vous

sentez coupable, soit vous prenez une profonde respiration et trouvez le courage d'explorer la nouvelle dimension du plaisir pour soi-même, guérissant la culpabilité et la peur par une expérience positive du plaisir consciemment guidé.

Découvrir l'art du plaisir pour soi-même est essentiel pour la Sexualité Sacrée. D'une certaine façon, c'est la source dont tout découle. Dans ce chapitre vous aurez l'occasion, pour la première fois dans ce livre, d'intégrer les étapes précédentes de la formation dans un contexte sexuel sécurisant, que vous contrôlez complètement. Vous apprendrez comment vous donner toute la stimulation érotique que vous auriez voulu recevoir de quelqu'un d'autre. Alors vous serez prêt à apprendre à votre partenaire ce qui vous excite et comment il faut le faire. Dans les pages suivantes, vous allez découvrir que vous êtes la source de votre propre orgasme. Beaucoup de gens placent encore la



Une fois que vous connaissez les centres du plaisir, vous êtes plus à même de partager le plaisir avec une autre personne. C'est le tout du Tantrisme : vous pouvez percevoir ce que vous êtes en vous connaissant, vous et vos plaisirs; seulement alors vous pouvez donner le plaisir que vous poursuivez et accepter le plaisir qu'on vous donne.

Ashley Thirlby, *Tantra*

responsabilité de l'orgasme à l'extérieur, pensant qu'il dépend du savoir-faire d'un partenaire. Pourtant, comme nous allons le voir, il est possible de découvrir un orgasme guidé de l'intérieur, que vous pouvez faire naître complètement par vous-même, soit seul soit avec un partenaire, par l'exploration du plaisir pour soi-même combiné avec la Pompe PC, le Respiration Sexuelle et l'Ouverture de la Flûte Intérieure. Plus vous serez capable de développer ce savoir-faire, plus vous deviendrez un amant accompli et autonome.

Le plaisir pour soi-même est également susceptible d'améliorer votre relation avec votre amant, parce que vous n'en serez pas

dépendant pour votre satisfaction. A son tour, votre partenaire ne se sentira pas responsable de votre extase. Cela permet plus de liberté et d'égalité.

Avec cet exercice, il devient évident que vous seul êtes capable d'améliorer la qualité de votre orgasme. Votre partenaire peut vous aider à avoir un orgasme, mais pas à être orgasmique. Il est important pour vous de savoir comment bouge votre corps, la façon dont vos muscles réagissent, comment le rythme de votre respiration peut aider le plaisir, et la façon dont le plaisir peut être intensifié et durer plus longtemps. Vous êtes à la fois le donneur et le receveur, position unique dans laquelle vous apprenez à utiliser respiration, mouvement, imagination et voix pour étendre l'excitation à tout votre corps.

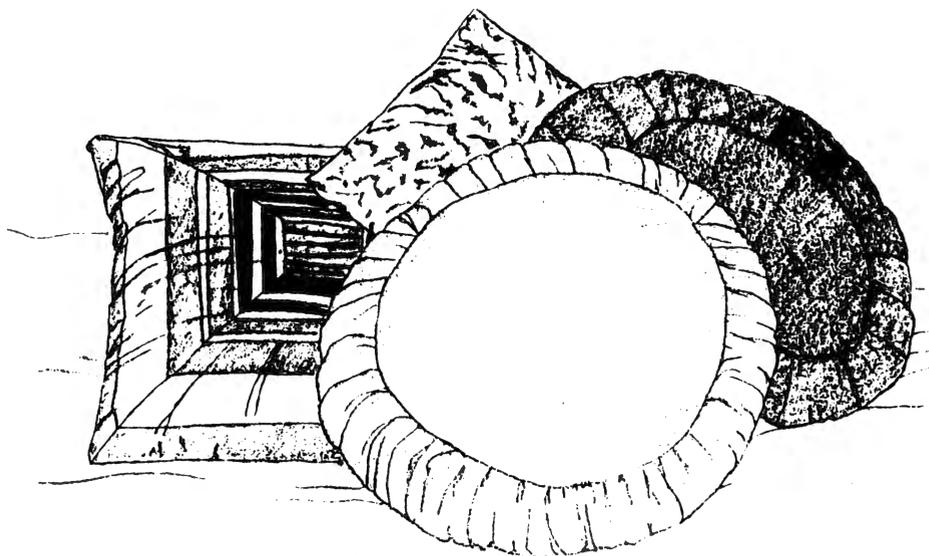
En apprenant ces techniques, vous augmentez la confiance en vous-même, en tant qu'individu sexuellement attractif, et vous découvrirez que vous donner du plaisir est une partie essentielle de l'amour que vous vous portez, en réunissant à la fois votre énergie sexuelle et votre coeur. Le plaisir pour soi-même rend votre coeur heureux.

Betty Dodson, l'auteur du livre *La masturbation libératrice*, a déclaré récemment lors d'une conférence : « Pour moi, la masturbation est une forme de méditation sexuelle. J'ai été surveillée par des scientifiques pendant une séance de masturbation. Ils avaient branché des électrodes sur mon cerveau; ils pensaient que j'étais proche d'une attaque cardiaque quand je fus sur le point d'arriver à l'orgasme, parce que mon métabolisme était trop élevé - j'écoutais la chanson des Allman Brothers "Eat a Peach." Mais les ondes de mon cerveau étaient en Thêta - détente profonde. Donc, quand le corps aspire le plaisir et remue, le cerveau est en état de méditation.

« J'ai eu le premier grand "Orgasme," puis le deuxième, puis le troisième. J'étais déjà active depuis une heure, mais c'est la deuxième heure qui commençait à devenir intéressante. Vous ne cherchez plus rien, vous y êtes déjà, vous êtes dans une extase prolongée. On continue à chercher le plaisir, à transpirer, à travailler au-delà de la réponse orgasmique vers l'extase. Alors vous sentez les frissons et les soubresauts du corps en haut et en bas, et il n'y a nulle part où aller.

Vous êtes là. Vous devez continuer, continuer, jusqu'à l'extrême, continuer à chevaucher les vagues de plaisir jusqu'à ce que vous tombiez en extase.»

Betty a décrit ce qu'on obtient en dépassant ses limites, en allant du premier degré de plaisir, qui est d'avoir un orgasme - habituellement une détente momentanée - vers le second degré - qui est de prolonger



cette expérience, jusqu'à ce qu'elle devienne un état permanent. Au lieu que l'orgasme soit quelque chose que vous *faites*, il devient quelque chose que vous *êtes*, et il rejoint ainsi l'idée de la Sexualité Sacrée selon laquelle on doit tout d'abord profiter de la vie, en profiter jusqu'au bout, et non pas l'endurer.

Ces expériences peuvent avoir l'air hors de votre portée, mais elles ne le sont pas. Après la première heure de plaisir pour soi-même et même après l'orgasme, vous pouvez trouver des possibilités de continuer encore une autre heure, comme un athlète qui s'entraîne à courir

sur des distances de plus en plus longues, de plus en plus facilement. C'est un entraînement au plaisir.

Toutefois, vous ne vous entraînez pas pour des records d'endurance, mais pour accroître votre sensibilité. Plus vous deviendrez sensible, plus vous serez capable de vous donner du plaisir. En termes pratiques, cela veut dire se déplacer constamment au-delà des limitations et des frontières que vous vous êtes imposées vous-même. Plus vous apprendrez à comprendre et à moduler vos réponses sexuelles, plus vous serez un bon amant.

LE RITUEL DU PLAISIR POUR SOI-MEME

Vous allez apprendre des touchers, des positions, des respirations, des fantasmes et des musiques qui pourront intensifier votre plaisir, vous aider à le retenir et à le ressentir plus profondément; vous le dirigerez ensuite consciemment vers les autres parties du corps.

Objectifs et bienfaits

Du point de vue de la Sexualité Sacrée, apprendre à vous donner vous-même du plaisir ne se fait pas pour arriver à un meilleur orgasme génital. Ceci est seulement un effet secondaire agréable. Le vrai but est la transformation de l'orgasme génital en une extase corporelle complète.

Ce processus demandera de la discipline, parce qu'au début on vous demandera de vous exciter, puis de vous arrêter juste « avant le point de non-retour ». Normalement, on associe masturbation et détente; s'arrêter avant l'orgasme semble peu attirant. Cela peut en valoir la peine, toutefois, parce que vous allez découvrir que le plaisir que vous reportez est bien moindre que le plaisir que vous êtes en train d'édifier.

Cette forme de plaisir pour soi-même est particulièrement bénéfique pour les hommes qui souffrent d'éjaculation précoce ou qui ont des difficultés d'érection, parce qu'elle leur apprend un plus grand contrôle

de leur réaction orgasmique. Elle augmente aussi la retenue, laissant l'excitation monter, pour que l'expérience de l'éjaculation soit plus intense. Pour les hommes ayant ce genre de problèmes, il est préférable que cet exercice soit effectué seul, au moins trois fois par semaine pendant un mois. C'est seulement après être arrivé à une amélioration de votre capacité de contrôle que vous pourrez poursuivre le Rituel.

Les femmes reconnaissent que le Rituel du Plaisir pour soi-même diminue le temps qui leur est nécessaire pour se sentir sexuellement excitées, et que cette excitation s'étend plus facilement au-delà de la région génitale, ce qui accentue leur sensualité. Cette accélération de la réponse féminine aide à réduire la « différence d'excitation » entre



La masturbation qui tient de l'expérience hermaphrodite est exécutée sciemment; la raison en est comprise et acceptée, et on y entre avec le fantasme qui permet à l'âme de participer à l'expérience du corps sans culpabilité ou honte.

June Singer, Androgyny

hommes et femmes. Les hommes sont plus orientés vers le génital, ils sont prêts à l'acte sexuel en quelques minutes, tandis que les femmes, plus sentimentales, ont besoin de plus de temps et de préparation. Le plaisir pour soi-même atténue les différences : les hommes apprennent comment calmer leurs sensations génitales, en faisant plus attention à l'excitation corporelle complète, tandis que les femmes s'excitent génitalement plus rapidement.

Préparatifs

Les exercices suivants doivent être faits dans l'ordre indiqué, mais en plusieurs fois. Pratiquez chaque séquence pendant un mois, au

moins deux ou trois fois par semaine. Quand vous vous sentirez prêt — c'est-à-dire, quand l'exercice sera devenu très plaisant — vous pourrez passer à l'étape suivante.

A l'opposé de la nature souvent furtive de la masturbation, le Rituel du Plaisir pour soi-même peut prendre une heure, ou plus. Il est important de prendre son temps. Après trois ou quatre séances, vous arriverez à le faire en une demi-heure.

Créez l'Espace Sacré, environnement érotique, avec des draps de satin rouge, des photos évocatrices ou des vidéos, de la musique déchaînée ou romantique. Utilisez tout ce qui peut vous exciter.

Il est très important d'avoir à portée de la main un lubrifiant agréable, car il augmente vos contacts érotiques. Les doigts doivent glisser régulièrement sur la peau, sans l'irriter, et maintenir un rythme uniforme, ininterrompu.

Même si les vibromasseurs font merveille chez certaines personnes, mon conseil est de les utiliser rarement, voire pas du tout, parce qu'ils émoussent les terminaisons nerveuses à l'intérieur et autour des organes sexuels masculins et féminins, en réduisant par là leur sensibilité. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, au lieu d'augmenter l'excitation, nous développons une conscience élevée des sensations de plus en plus subtiles, dans tout le corps. Autrement dit, au lieu de taper de plus en plus fort sur un seul tambour, nous apprenons à entendre tout un orchestre.

Avant de commencer, relaxez-vous dans un bain chaud dans lequel vous avez fait tomber trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour la détente, trois gouttes d'ylang-ylang - tonique sexuel - et trois gouttes de menthe poivrée pour vous maintenir alerte. Votre huile de bain préférée peut convenir aussi bien.

Vos ongles doivent être coupés court.



Pratique

Faites jouer votre musique préférée.

Enlevez vos vêtements, étendez les jambes, et regardez vos organes génitaux dans un miroir. Pour certaines femmes, c'est une expérience nouvelle, car elles ne peuvent pas savoir, sans aide extérieure, à quoi ressemblent véritablement leurs organes génitaux.

Caressez vos organes génitaux, et imprimez leur image dans votre mémoire, en fermant les yeux. Pour rendre cette image plus forte, ouvrez les yeux, regardez dans le miroir, puis refermez-les. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez voir mentalement vos organes génitaux. Faites apparaître cette image aussi souvent que possible pendant le Rituel du Plaisir pour soi-même. Cela vous aidera à vous familiariser, sans que vous vous en rendiez compte, avec cette précieuse partie de votre corps, jusqu'à ce qu'elle devienne aussi habituelle que le nez, la main ou le pied.

Recouvrez votre corps d'huile, sensuellement. C'est le prélude au plaisir pour soi-même. Certains hommes peuvent se sentir mal à l'aise, parce qu'ils sont habitués à se concentrer exclusivement sur la stimulation génitale. Apprenez ce qui est bon, et recherchez le plaisir dans des endroits inattendus : les mamelons, le cou, la partie intérieure des cuisses, car tout votre corps peut être orgasmique.

Après avoir fini le massage, couchez-vous sur le lit, détendu, les mains le long du corps, en respirant profondément jusqu'à vos organes génitaux. Fermez les yeux, et laissez votre corps résonner au rythme de la musique.

Souvenez-vous d'un moment plaisant de votre vie amoureuse, un moment où vous étiez sécurisé, aimé, confiant, ouvert. Comme dans l'exercice du Réveil de l'Amant Intérieur, entrez pleinement en scène. Sentez le sang à travers vos veines, les battements de votre cœur, la pulsation de l'énergie vitale dans votre nombril et votre estomac. Ressentez l'attente, l'excitation, vous vous préparez à rencontrer votre partenaire aimé. Ici, toutefois, c'est vous-même qui êtes le partenaire.

Sans bouger la partie supérieure des bras, levez les avant-bras à la verticale, et concentrez-vous sur les mains, en y envoyant de l'énergie. Elles vont ouvrir les portes sacrées de votre temple, pour que vous puissiez, à travers cette offrande de plaisir, entrer et rencontrer l'Amant Intérieur. En respirant profondément et en secouant les mains pendant une minute, sentez le bout des doigts levés se charger en électricité. Maintenant faites-les toucher doucement et délicatement votre corps nu, telles des plumes.

Caressez votre corps, en respirant chaque sensation, en sentant le grain de votre peau, la texture, les endroits chauds et veloutés et les endroits froids et inhospitaliers. Massez les régions froides, réchauffez-les, donnez leur de l'amour, de l'aide et de la tendresse.

Oui, touchez-vous partout. Tout vous appartient, vous êtes belle, vous êtes beau. Vous méritez chaque moment de plaisir. Ce moment de délice est maintenant votre seule préoccupation.

Quand vos mains se déplacent sur votre corps, restez sur l'image de la scène du début. Souvenez-vous de la façon dont vous avez été touché par votre amant et de la façon dont vous avez répondu. Cet amant c'est vous, maintenant, et votre corps est le bien-aimé. Entrez en scène, et respirez avec ces sentiments, comme si vous les ressentiez à nouveau. Vos mains, les mains de votre amant, vous touchent et votre corps bouge en retour, ondulant et s'arquant vers le haut, cherchant le toucher, l'honorant, l'accueillant.

Laissez votre corps vous diriger. Quelle position veut-il prendre, debout, couché sur le dos, sur le ventre, agenouillé ? Trouvez ce qui vous excite le plus.

Dans la section suivante, je donne des conseils pour les femmes à part de ceux adressés aux hommes. Ensuite je reviens aux conseils pour les deux partenaires.

FEMMES : EXPLOREZ LE FRUIT INTERDIT. Laissez vos mains glisser sur le ventre, vos doigts circuler dans les poils pubiens, et touchez doucement les lèvres de votre vagin. Taquinez-vous, ne vous pressez pas, et caressez la zone pelvienne, la zone périnéenne et l'anus.

Puis lubrifiez les grandes lèvres et les petites lèvres, votre clitoris, l'ouverture et l'intérieur du vagin. Goûtez la douceur des lèvres vaginales s'ouvrant sous vos doigts comme les pétales d'une fleur. Dans la caverne humide intérieure, les parois élastiques serrent leur prise autour de vos doigts. Sentez comment votre temple intérieur devient humide et doux, s'ouvre à l'amour, à la vie et à la joie. Quand vous serez prête, lubrifiez la zone périnéenne entre le vagin et l'anus et finalement, l'anus lui-même.

Essayez différentes caresses, touchers, pressions. Tirez légèrement les poils pubiens. Taquinez-vous en stimulant la zone entourant votre clitoris, en faisant peu à peu des cercles et en effleurant le clitoris. En le stimulant directement, trouvez quelle est la partie la plus sensible, la hampe ou le bout ? La partie gauche ou la partie droite ? Essayez de garder le clitoris entre le pouce et l'index ou bougez les index des deux mains vers le haut et vers le bas de la hampe. Quand vous trouvez une caresse qui vous plaît, continuez-la rythmiquement pour aboutir à une excitation progressive.

Caressez la zone entourant l'anus, en serrant et en relâchant les muscles anaux, l'acceptant comme un instrument de plaisir. L'anus a un potentiel orgasmique très grand autant pour les hommes que pour les femmes.

Vous pouvez essayer ce que j'ai appelé « la double caresse » - caresser votre clitoris et vos mamelons simultanément. Ou introduire un objet dans le vagin et simuler le mouvement rythmique du pénis pendant l'acte sexuel. Certaines femmes utilisent leurs doigts, d'autres un vibromasseur ou quelque autre objet phallique. La double stimulation, clitoridienne et vaginale, peut être extrêmement efficace, vous amener au bord de l'orgasme. Restez sur ce bord sans tomber dans le réflexe orgasmique.

HOMMES : DECOUVREZ LA BAGUETTE MAGIQUE. D'abord, lubrifiez votre ventre et caressez-le. Puis lubrifiez votre zone génitale - le scrotum et les zones périnéenne et anale. Finalement, lubrifiez votre pénis. Jouissez de votre hampe, votre sceptre. Touchez-le délicatement au commencement, puis commencez à bouger vos mains de

la base au sommet, en le tenant avec toute la main, en faisant tourner vos mains autour, en le tirant, en caressant la peau en dessous, en tâtant le bord sensible autour du gland. Accélérez le mouvement, touchez la peau sensible du scrotum, puis celle de la zone périnéenne, en la

Lubrifiez votre pénis



caressant avec les deux mains, en remontant vos cuisses pour mieux la sentir, en bougeant vos doigts autour de l'anus, l'acceptant, aussi, comme une zone capable de sensibilité érotique. Jouez avec le pénis, chatouillez-le.

Certains hommes ont besoin d'un massage plus profond et plus long avant que leur pénis réponde au plaisir. Si vous êtes dans ce cas,

asseyez-vous, dos au mur, pour pouvoir toucher votre périnée, votre scrotum et vos testicules plus facilement. Appuyez fermement les deux mains sur le périnée. Au dessous de cette zone se trouve la prostate, à l'intérieur du corps. Masser le périnée stimule la prostate, qui à son tour augmente l'excitation sexuelle. Le meilleur massage se fait en appliquant une pression uniforme avec deux doigts - assurez-vous que vos ongles sont coupés - puis en appuyant rythmiquement et régulièrement sur cette zone, tout en caressant votre pénis au même rythme. Plus la pression sur le périnée est appuyée et la caresse rapide, plus vite vous vous excitez.

HOMMES ET FEMMES : ETENDRE LE FEU SEXUEL. Tout en vous donnant du plaisir avec une main, caressez avec l'autre toute la zone autour de vos organes génitaux, y compris votre anus et la zone abdominale au-dessus du pubis. Accélérez la respiration et le mouvement corporel, pour que l'excitation apporte de la chaleur et de la vie dans cette zone.

Inspirez, en imaginant que vous êtes en train de tirer votre énergie de plaisir, votre feu sexuel, de vos organes génitaux vers votre bassin. Aidez le processus de visualisation par les mouvements aspirants de la Pompe PC, et, ainsi que vous le faites pendant la respiration sexuelle, imaginez le chatouillement chaud du plaisir aspiré dans la partie inférieure de la Flûte Intérieure quand vous respirez en elle, par les organes génitaux.

Expirez, en imaginant que le feu sexuel s'étend, se développe, remplit tout votre bassin avec des vagues de plaisir. Vous aiderez à étendre cette énergie en caressant votre ventre lentement, en cercle.

Continuez à vous donner du plaisir jusqu'à ce que vous atteigniez un presque-sommet, sur le bord de l'orgasme, juste avant le point de non-retour. Puis arrêtez complètement et inspirez, afin de garder l'énergie de plaisir en vous et lui permettre d'envahir votre bassin. Gardez-la un long moment et détendez-vous, en expirant, pour permettre à l'énergie de s'étendre. Vous avez résisté à la tentation d'aller à une rapide détente. C'est un moment important sur la voie de l'extase sexuelle.

DEPLACER L'ENERGIE DE PLAISIR VERS LE COEUR. Excitez-vous à nouveau. Prenez votre temps : vous flânez dans une forêt au lieu de piquer un sprint pour la ligne d'arrivée. Mettez de côté tout



sentiment de doute, de frustration, ou le besoin urgent d'orgasme, concentrez-vous sur votre respiration, et continuez à vous exciter.

Cette fois vous mobilisez la même énergie de plaisir vers votre Centre du Coeur, le point au milieu de la poitrine, à mi-chemin entre les mamelons. Au comble de l'excitation, inspirez une fois profondé-

ment et rapidement, comme un plongeur prêt à sauter dans l'océan, serrez le muscle PC et imaginez que vous guidez, tirez, aspirez le feu de l'excitation, l'énergie sexuelle, en la faisant monter vers le Centre du Coeur à travers la Flûte Intérieure. Laissez votre main rendre cette image et ce mouvement plus forts, en caressant doucement votre corps, dans un mouvement montant, à partir des organes génitaux vers le coeur.

Arrêtez votre respiration pendant quelques secondes. Laissez le reste du corps, à part le muscle PC, se détendre. Cela peut être difficile au début, mais avec de la pratique vous y arriverez.

En expirant, détendez les muscles pelviens, et imaginez que l'énergie retourne à vos organes génitaux et les traverse pour sortir. Ce faisant, laissez votre main glisser de votre poitrine vers vos organes génitaux. Comme dans la Respiration Sexuelle, le mouvement de la main accentue et soutient les courants énergétiques montants et descendants.

Continuez la stimulation génitale. Comme auparavant, accentuez votre excitation et, près du sommet, arrêtez, fermez la « porte inférieure » - serrez le muscle PC - et inspirez profondément, en aspirant l'énergie sur tout le trajet montant vers les mamelons, remplissez et élargissez votre poitrine. Maintenez-la aussi détendue que possible, et laissez la pression de l'air inspiré pousser contre elle pour sortir. Essayez de percevoir une sensation de picotement, chaude, expansive. C'est le premier aperçu de ce que j'ai appelé « un orgasme du coeur ». Après l'avoir maintenu pendant quelques secondes, expirez, détendez-vous et laissez votre concentration mentale passer de votre coeur à votre centre sexuel.

Montez jusqu'à ce sommet d'excitation trois fois, en vous arrêtant juste avant l'orgasme et déplacez chaque fois l'énergie vers le Centre du Coeur, en retenant la respiration, avant de permettre à l'énergie de descendre par la Flûte Intérieure vers les organes génitaux. Chaque cycle doit durer cinq à dix minutes.

Pratiquez cette technique trois fois par semaine pendant au moins un mois. Vous commencerez à recueillir les profits de la maîtrise d'un

réflexe auparavant incontrôlable, ce qui vous donnera le sentiment d'une plus grande force et d'une plus grande liberté. Vous êtes responsable.



ENVOYER DE L'ENERGIE AU TROISIEME OEIL. Après avoir fait l'expérience de ces réactions intensifiées, vous pourrez aborder un niveau plus avancé de cet exercice, en vous excitant jusqu'à presque le point de non-retour, pour envoyer l'énergie vers le troisième oeil.

Cet exercice peut paraître un peu étrange, mais c'est une technique ancienne et largement utilisée, qui est décrite dans les manuscrits tantriques. De nombreux livres ont été écrits sur la qualité extatique de

l'expérience du troisième oeil, et nous allons en parler plus longuement dans un prochain chapitre. Maintenant il vous suffit de savoir que diriger l'énergie de plaisir vers le troisième oeil aboutit à une expansion de la conscience.

N'essayez pas cette technique avant d'avoir pratiqué la traction de l'énergie vers le centre du coeur.

Comme vous l'avez fait pour l'exercice précédent, commencez par inspirer et envoyer votre énergie monter la Flûte Intérieure, en la faisant se déplacer avec votre main. Au commencement de l'inspiration, regardez vers vos organes génitaux, derrière vos paupières closes. Levez les yeux en inspirant, pour qu'ainsi, le temps d'inspirer complètement, vos yeux regardent vers la zone du troisième oeil, avec les paupières encore fermées ou à demi-fermées. Cela vous aidera à maintenir l'énergie à ce niveau.

Comme avant, retenez votre respiration pendant quelques secondes, tout en relaxant votre corps autant que possible. Il est très important de garder le corps relaxé. Même si vous retenez votre souffle et que la porte inférieure est close, le reste du corps ne doit pas être tendu.

A cette étape, les patients parlent parfois d'une sensation de lumière, ou de flottement, comme si leur énergie s'étendait au-delà des frontières du corps. Le long moment de rétention de l'air inspiré et de la concentration sur le troisième oeil est très important, parce que c'est là que le sentiment de légèreté apparaît.

Expirez ensuite, en envoyant l'énergie dans la Flûte Intérieure et les organes génitaux.

Conseils

Dans le Rituel du Plaisir pour soi-même, la grande difficulté pour les hommes est d'éviter l'éjaculation. C'est aussi important dans l'acte sexuel, et je vais vous indiquer quelques astuces pour se retenir plus longtemps, contrôler l'émission du sperme, en arrivant ainsi à un acte conscient au lieu d'un réflexe involontaire.

Chez certains hommes, l'éjaculation peut être provoquée par la tension musculaire dans les fesses ou le bassin. Quand vous sentez que vous vous approchez du point de non-retour, restez complètement



Collez votre langue au palais

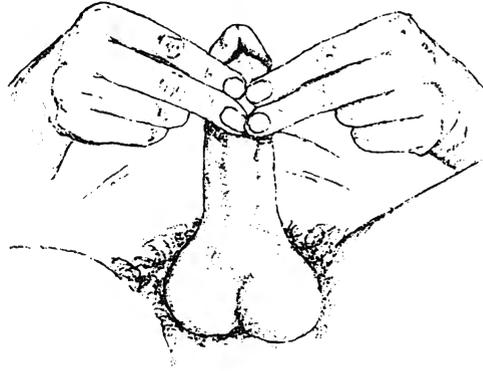
immobile, et détendez les muscles anaux et génitaux tout en appuyant votre langue contre le palais. Cette pression crée le sentiment d'être ancré et peut vous aider à retarder l'éjaculation.

Juste avant le point de non-retour, l'homme ou sa partenaire peuvent comprimer le pénis, en serrant le frein - la zone juste derrière le gland - entre le pouce et l'index. Essayez avec une main, puis avec les deux et voyez quelle méthode vous convient le mieux. Vous pouvez serrer doucement pendant dix secondes, ou plus fortement et plus appuyé pendant cinq secondes. Comprimez jusqu'à ce que le besoin d'éjaculer

se calme. Répétez ce processus plusieurs fois pendant chaque séance. Cette technique aidera également les femmes à différer l'orgasme.

Immédiatement après avoir commencé une séance de plaisir pour soi-même, faites trente contractions de la Pompe PC. La contraction

Pressez sous le gland
pour éviter l'éjaculation



des muscles anaux a un effet de pompage et de massage sur la prostate. Ce massage préventif fortifiera la glande et retardera le début du spasme prééjaculatoire pendant l'auto-excitation.

Avant le point de non-retour, appuyez fermement et profondément sur le point périnéen, à mi-chemin entre le scrotum et l'anus. Quand vous trouverez l'endroit correct, vous sentirez peu ou pas de résistance, car il y a là un petit creux. Si vous appuyez exactement sur le point périnéen avant d'être sur le point d'éjaculer, vous empêcherez l'émission de semence dans l'urètre. N'appuyez pas trop près du scrotum ou trop près de l'anus, car le bénéfice de l'exercice sera nul. Vous pouvez presser sur le périnée à partir de l'avant ou autour de vos fesses. Appuyez fortement.

Un des avantages de cette approche est que vous pouvez ressentir les sensations plaisantes associées au pompage de la prostate, qui se

produisent au début de l'orgasme, mais vous évitez l'émission de semence qui l'accompagne d'habitude. C'est ainsi que les hommes ressentent les orgasmes multiples. Il n'y a pas de période de repos après chaque orgasme, et donc l'érection peut être maintenue, ce qui est très plaisant pour la femme, parce que l'acte sexuel dure assez longtemps pour lui permettre d'avoir plusieurs orgasmes. Si toutefois l'orgasme



Pressez le périnée
pour éviter l'éjaculation

éjaculatoire se produit accidentellement, profitez-en, et continuez après quelques minutes.

Pour approfondir ce sujet, je vous conseille deux excellents livres : *Solutions sexuelles* de Michael Castleman et *Le Tao de la Sexologie* du Dr Stephen Chang.

Un avertissement : en canalisant l'énergie qui monte par la Flûte Intérieure, ne vous attendez pas à un orgasme « cosmique » immédiat. C'est vous mettre tout seul sous une pression inutile et aller vers une déception certaine. Le plaisir pour soi-même n'est pas fait pour vous « donner » un orgasme. Il doit augmenter l'étendue de vos sensations plaisantes, vous faire vous aimer et vous accepter tel que vous êtes. Ne soyez pas découragé si vous ne faites pas d'étincelles au début. Au commencement vous pouvez ne ressentir aucune sensation de liaison entre vos organes génitaux et votre coeur. Soyez patient, continuez l'exercice, ayez confiance en vous et finalement cela arrivera, spécialement quand vous ferez durer l'excitation une période plus longue, en utilisant les Trois Clés - la respiration, le mouvement et le son.

Certaines personnes disent qu'elles s'ennuient pendant le Rituel du Plaisir pour soi-même. Cette résistance à se donner un grand plaisir est due probablement aux expériences négatives précoces dans ce domaine, ou à une estime de soi peu élevée, qui empêche de ressentir la conclusion heureuse. Faites les exercices un moment, puis, si votre problème est toujours là, manque d'orgasme ou éjaculation précoce, il vaut mieux rencontrer un conseiller sexuel. Aucun de ces problèmes n'est insurmontable.

Egalement, en touchant vos organes génitaux, évitez de tomber dans un comportement routinier, ne réduisez pas le plaisir pour soi-même à une habitude. Prenez votre temps, restez attentif, expérimentez de nouvelles caresses.

Dans le plaisir pour soi-même, l'inconfort peut apparaître aussi bien parce que vous ressentez davantage de plaisir sans pouvoir le contenir, que parce que votre corps est engourdi et ne répond pas. Si certaines zones semblent engourdies, concentrez votre attention là, en utilisant les Trois Clés pour aider l'énergie à les traverser. Vous saurez que l'énergie a commencé à se mouvoir quand vous ressentirez un picotement, une vibration, un spasme, la contraction ou la relaxation d'un muscle, ou un sentiment plaisant de pétilllement, comme des bulles de champagne, sous la peau.

Si vous êtes trop excité, réduisez la stimulation, ralentissez et approfondissez la respiration, pour que l'intensité de vos sensations s'étende à tout le corps. Dans tous les cas, allez-y lentement et soyez patient avec vous-même. Vos limites sont une protection. Elles vous permettent d'absorber seulement l'énergie que votre système est prêt à assimiler. Avancez pas à pas, en élargissant peu à peu vos limites.

Ne soyez pas critique. Plus vous remplacerez la critique par l'acceptation de soi, plus votre énergie circulera facilement, et plus la vie dansera en vous.

LE DIALOGUE SEXUEL

Jusque là, nous avons exploré le plaisir pour soi-même « à l'abri » - en le faisant seul. Quand vous aurez plus confiance en l'acceptation et la modulation du plaisir, vous pourrez quitter votre intimité, pour développer le plaisir pour soi-même en présence de votre partenaire.

Pour moi, la pratique du plaisir pour soi-même avec, ou devant mon partenaire, a été la chose la plus délicate et la plus difficile. Je sais que cela est valable pour de nombreuses personnes. Donc j'ai développé une méthode agréable, permettant de « dédramatiser » cette situation potentiellement sérieuse et inconfortable, que j'ai appelée le Dialogue Sexuel. Avec humour et badinage, ce dialogue peut vous aider à guérir de vieilles blessures sexuelles, à remplacer les attitudes négatives à propos des organes génitaux par des attitudes positives, et faire ainsi un grand pas vers l'intimité profonde avec votre partenaire. Une fois que vous aurez participé au Dialogue Sexuel, vous verrez que le plaisir pour soi-même avec une autre personne est plus facile.

Objectifs et bienfaits

Cet exercice vous permet, d'une manière facile et efficace, de secouer la timidité, la honte et la culpabilité au sujet de ces « parties cachées », en leur donnant la parole et en écoutant ce qu'elles ont à

dire. En esquisant un dialogue avec vos organes génitaux, vous permettrez à votre amant de savoir ce que vous voulez et ce qui marche pour vous, avec charme et humour. Bien mieux, utiliser des expressions poétiques pour vos organes génitaux augmente l'érotisme et introduit la gentillesse dans votre acte sexuel.

Préparatifs

Pour faire cet exercice vous avez besoin non seulement de préparer un endroit, un moment et votre corps, mais aussi avoir un langage personnel. Comme je l'ai fait remarquer au commencement de ce



Regardez le Shiva Lingam, beau comme l'or fondu, solide comme l'Himalaya, tendre comme une feuille ployée, vivifiant comme le globe solaire; regardez le charme de ses joyaux étincelants !

Linga Purana

chapitre, notre culture a donné à nos organes sexuels non seulement une connotation déplaisante, mais aussi beaucoup de noms grossiers et méprisants, qui diminuent la possibilité de trouver en eux l'expression spirituelle et l'extase. Pour les tirer de ce niveau sordide et les aider à récupérer leur dignité, je vous conseille de leur inventer des noms, les baptisant pour leur nouvelle vie dans le monde de la Sexualité Sacrée. Moi, j'appelle le pénis Vajra, terme tibétain signifiant « foudre » ou « sceptre du pouvoir », aussi bien que pénis. D'autres noms sont donnés au pénis en Orient : Sommet, Guerrier, Héros, Empereur, Tige de Jade et Baguette Magique. Et j'appelle le vagin Yoni, terme indien signifiant vulve, au sens de grande matrice de la création. D'autres noms lui sont aussi donnés en Orient : Vallée de la Joie, Grand Bijou, Perle, Fleur de Lotus, Caverne Humide, Pêche Mûre, Jardin Enchanté, Pleine Lune.

Vous pouvez utiliser ces noms, ou mieux encore, en inventer qui ont une signification positive, heureuse, pour vous. Je vais utiliser les noms *Vajra* et *Yoni* dans certains exercices, mais vous pouvez les remplacer par les noms que vous aurez choisis. En fait, vous pouvez introduire toute une variété d'expressions poétiques dans votre acte sexuel. Plutôt que de déprécier ces rencontres sacrées par des termes comme « baiser » ou « s'envoyer en l'air », je vous suggère d'utiliser des métaphores positives. Dans mes séminaires je conseille aux participants d'utiliser des phrases théâtrales :

« Ma bien-aimée, puis-je visiter ton Jardin Enchanté cette nuit ? »

« Puis-je demeurer dans la Vallée des Délices ? »

« Le Grand Guerrier désire se reposer dans la Caverne Humide. »

C'est drôle et gai, et c'est la réaction que je veux provoquer. Là, l'exagération permet d'amener le badinage dans une zone précédemment chargée de négativité et de tension.

Un homme sera grandement apprécié par sa partenaire s'il montre sa tendresse et son respect en lui demandant s'il peut « pénétrer dans son jardin » et puis, plus tard, si *Vajra* peut quitter la « vallée ».

Ce genre de langage peut être maladroit au début mais, avec le temps, de telles expressions, particulièrement les vôtres, ajouteront beaucoup à la singularité de la Sexualité Sacrée. Je vous conseille d'utiliser ces expressions poétiques, autant dans les exercices suivants que dans vos actes sexuels.

Préparez l'Espace Sacré. Les deux partenaires doivent être nus.

Consacrez trente minutes au dialogue.

Décidez qui sera le Partenaire A et qui sera le B.

Pratique

Asseyez-vous devant votre amant. Prenez dans la main vos organes génitaux, en percevant leur chaleur et en respirant vers cette zone.

Partenaire A, fermez les yeux un moment, et soyez à l'écoute de cette partie du corps, comme si vous attendiez un message important. Partenaire B, asseyez-vous silencieusement et attendez que le Partenaire A commence.

Partenaire A, évoquez différentes images, souvenirs des temps passés, sensations ressenties par Vajra ou par Yoni, et laissez ces images fusionner dans une sorte d'histoire vivante. Préparez-vous à donner une voix à Vajra, le pénis, ou à Yoni, le vagin, pour qu'ils puissent parler à travers vous. Ils vont vous dire ce qu'il en est de vivre avec vous, dans votre corps.

Ouvrez les yeux, et maintenez le contact visuel avec votre partenaire pour le reste de l'exercice. Partenaire A, tout en continuant à tenir doucement vos organes génitaux, commencez à parler, comme si vous étiez vos organes génitaux, et décrivez la vie qu'ils ont avec vous. Par exemple, supposons que le Partenaire A est une femme nommée Sarah, et que le Partenaire B est un homme appelé Steven. Le Yoni de Sarah dit :

« Parfois, Sarah prétend que je n'existe pas. Elle devient sérieuse et pressée. Elle ne m'écoute pas. Elle met beaucoup de temps à sortir de sa coquille, et d'habitude elle pense qu'elle n'a jamais eu ce qu'elle voulait vraiment. Donc, souvent, je n'ai pas moi-même ce que je veux.

« Je désire que le Vajra de Steven me rende visite plus souvent, plus longuement. Si Sarah m'écoutait et me laissait diriger les opérations, elle serait plus heureuse. Mais elle s'attend toujours à être déçue, et Vajra le sent, il a peur et se retire trop vite. Je sais que Sarah est comme une petite fille, qui a besoin d'être dirigée soigneusement à travers l'expérience sexuelle, par quelqu'un de très attentif et sensible. Cela l'aidera à ne pas renoncer, avant même de s'être donnée une chance.

« Sarah et moi, nous aimons prendre soin de nos amoureux. Je n'aime pas quand Vajra se fraie un chemin en moi rudement. J'aime m'ouvrir lentement, comme une fleur; autrement, on perd tellement de choses.

« Oui, j'aime aussi la passion. J'aime la poussée forte d'un Vajra brûlant, fier, mais plus tard, quand je suis humide, ouverte et réceptive. J'ai besoin d'un Vajra beau et patient, pour aider Sarah à s'ouvrir à ce que j'ai à offrir quand je danse en elle... »

Le Partenaire B écoute parler le Partenaire A, avec attention.

Partenaire A, accordez-vous environ dix minutes, sans vous presser. Au début il se peut que vous ayez besoin d'un peu plus de temps. Si vous sentez le besoin, fermez les yeux de temps en temps, et concentrez-vous sur les organes génitaux, en écoutant ce qu'ils ont à vous dire.

Après avoir parlé, étendez les jambes et, en caressant doucement vos organes génitaux, montrez-les au partenaire B. Des sentiments de timidité, de honte ou de doute peuvent apparaître, qu'il est important d'accepter, et de reconnaître, mais n'arrêtez pas l'exercice. Maintenez le contact visuel. Si un sentiment de malaise apparaît, il se peut que vous vous contractiez, c'est la façon dont les gens réagissent à la peur, en gardant instinctivement l'énergie en eux. Quand vous sentez cette contraction, il faut accentuer votre respiration, pour relâcher l'énergie et faire disparaître la peur. C'est ce que j'ai appelé « la respiration des moments difficiles ». Vous pouvez utiliser ce procédé chaque fois que vous vous sentez intimidé par une situation déplaisante.

Prenez trois minutes pour montrer vos « bijoux précieux ».

Puis le Partenaire B doit dire au Partenaire A : « Merci pour ce joli cadeau » et garder son bien-aimé dans ses bras quelques minutes.

Terminez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Changez de rôle. Le Partenaire B, qui dans ce cas est un homme, parlera pour son Vajra :

« Eh bien, je suis un peu impatient, et Steven a tendance à aller à l'orgasme aussitôt que j'ai commencé à grossir ! Mais Steven et moi, nous voulons vraiment donner du plaisir à Sarah; Steven apprend à se détendre, même quand je me dresse. J'aime le sexe, et je pense que je suis très beau et très digne de confiance. Je n'ai jamais laissé tomber Steven - même quand le pauvre type était ivre ! Mais tu es une Yoni

si jolie, que parfois nous sommes emportés. S'il te plaît, pardonne-nous. Je veux apprendre tes secrets, et je sais que tu es timide. Je serai doux et tendre avec toi. Plus tard je serai déchaîné, mais j'irai lentement au début et je frapperai à la porte patiemment jusqu'à ce que tu sois prête à me laisser entrer. »

Le Partenaire A écoute attentivement parler le Partenaire B.

Partenaire B, quand vous avez fini, caressez doucement vos organes génitaux et montrez-les au Partenaire A, environ trois minutes.

Le Partenaire A doit dire au Partenaire B : « Merci pour ce joli cadeau » et le garder dans ses bras quelques minutes.

Terminez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Conseils

Ce que Steven et Sarah transmettent au moyen de cette légèreté apparente et ce dialogue innocent, sont des points essentiels sur la façon de faire l'amour : demander la permission de votre partenaire pour « entrer » et pour « quitter », révéler des blessures passées, exprimer des besoins, et ainsi de suite.

Comme je l'ai déjà dit, le Dialogue Sexuel dote vos organes sexuels de leur propre personnalité. Vous les découvrirez à la façon dont vous découvrez votre visage dans un miroir. Cela permet aux partenaires d'entrer en rapport, non seulement avec leurs propres organes génitaux mais avec ceux de leur partenaire, en chassant les malentendus et en encourageant le sentiment de jeu et d'innocence, essentiels à l'art du plaisir pour soi-même avec un partenaire.

Autant celui qui parle que celui qui écoute, auront des moments difficiles dans cet exercice, mais si vous restez ensemble, respirant bien dans les sentiments pénibles, la honte et la culpabilité s'éloigneront et l'intimité deviendra plus profonde. Il est important de ne pas être critique pour vous-même et pour votre partenaire, pendant cette période délicate où vous êtes tous les deux vulnérables. N'interrompez pas l'exercice avant sa fin.

Bien que le Dialogue Sexuel puisse être une merveilleuse introduction à l'acte sexuel, je vous conseille de l'utiliser maintenant comme une préparation aux exercices suivants.

LE PLAISIR POUR SOI-MEME SOUS LE REGARD DE VOTRE BIEN-AIMÉ

Maintenant que Yoni et Vajra ont exprimé leurs incertitudes et leurs désirs respectifs, ils sont prêts à avancer dans un territoire nouveau et excitant. Dans cet exercice le partenaire A se donnera du plaisir, pendant que le Partenaire B regardera. Puis le Partenaire B fera de même, tandis que le Partenaire A regardera.

Objectifs et bienfaits

La plus grande victoire, l'enseignement le plus important de cette phase, est de pouvoir montrer votre comportement érotique le plus intime à quelqu'un d'autre. Au début c'est difficile - presque impossible pour certaines personnes. C'est pourquoi je vous conseille de vous bander les yeux, ce qui vous aidera à rester concentré sur vos propres sensations et diminuera le risque d'être distrait par la présence de votre partenaire. En plus, le spectateur se sentira plus libre de regarder et d'apprendre les mouvements et les gestes qui vous plaisent.

Cet exercice vous apporte des bénéfices énormes. Vous apprendrez comment rester en accord avec votre propre source orgasmique, indépendamment de tout sentiment de timidité ou de culpabilité, et cela vous donnera force, confiance en vous, le sentiment qu'il est juste d'avoir du plaisir et de le montrer. Vous serez joyeusement fier d'avoir outrepassé le tabou du secret honteux.



Préparatifs

Créez l'Espace Sacré.

Accordez-vous 45 minutes chacun.

Trouvez un matériel agréable pour vous bander les yeux.

Choisissez qui sera le Partenaire A et qui sera le partenaire B.

Jouez de la musique sensuelle, rythmique.

Pratique

Commencez par une Etreinte de Fusion et une salutation du Coeur.

Partenaire B, faites une salutation du Coeur au Vajra ou au Yoni du Partenaire A : « J'honore la porte de ton temple ». Cela rassurera et aidera le partenaire A, qui est prêt à commencer, et qui se bande les yeux..

Partenaire B, regardez attentivement, en silence. C'est l'occasion de voir exactement ce qui donne du plaisir au Partenaire A - quels mouvements et quels pressions. Mémorisez les caresses, pour pouvoir les répéter plus tard.

Partenaire A, trouvez une bonne position - droit ou appuyé contre un oreiller - et commencez le Rituel du Plaisir pour soi-même. Ne vous pressez pas. Vous ne devez pas toucher directement les organes génitaux, mais vous caresser sensuellement, en augmentant peu à peu l'excitation, de la façon qui vous plaît le plus.

Restez concentré sur vos sensations, et ramenez constamment l'esprit vers elles. Même si vous pensez : « Je ne peux pas faire ça, c'est mal », « Qu'est-ce qu'il pensera de moi ? », « Que se passera-t-il si je n'y arrive pas ? » « Et si je n'ai pas d'érection ? », vous éliminerez ces idées négatives par votre respiration et vos sensations qui vous ancrent dans le moment présent.

Si vous vous sentez mal à l'aise, répétez-vous quelques phrases appropriées, qui vous aideront : « J'apprends à briser une nouvelle

barrière. Je suis courageux. Je m'apprécie. C'est bon de m'exciter moi-même quand mon bien-aimé me regarde ».



Le plaisir pour soi-même
devant son bien-aimé

Comme dans l'exercice en solo du plaisir pour soi-même, le Partenaire A approche du sommet trois fois, en faisant monter l'énergie

par la Flûte Intérieure vers le centre du coeur chaque fois, avant de ressentir finalement l'orgasme. Suivez exactement les mêmes étapes que pour l'exercice en solo.

Partenaire B, apprenez comment aider, sans porter de jugement et avec amour. Soyez généreux ! Quand le Partenaire A a terminé, laissez-le se reposer pendant quelques minutes en silence, puis étendez-vous près de lui, prenez-le dans vos bras et dites-lui votre appréciation et gratitude pour son ouverture : « Mon chéri, j'apprécie le cadeau que je viens de recevoir, ton désir de te montrer devant moi, en me révélant tes actions les plus intimes. J'ai mieux appris comment te donner du plaisir ».

Quand vous êtes prêts tous les deux, relevez-vous et faites le Salut du Coeur.

Avez-vous envie de parler de ce qui s'est passé, ou préférez-vous garder la discussion pour la fin, quand vous aurez échangé les rôles et terminé tout l'exercice ? Choisissez ce qui vous semble le plus approprié.

Quand vous discutez, approchez spécialement les points suivants : Quel a été le moment le plus difficile pour le Partenaire A ? Le plus plaisant ? Quelle partie de ses organes génitaux a-t-il le mieux sentie ? A-t-il eu des fantasmes ? Des images ? Qu'a ressenti le Partenaire B en regardant son partenaire ?

Inversez les rôles. Le Partenaire B se bande les yeux et commence à s'exciter, tandis que le Partenaire A regarde.

La séance est complète quand chaque partenaire a été une fois spectateur et une fois acteur du Rituel.

Vous pourrez répéter cet exercice plus tard ou à des occasions spéciales, jusqu'à ce que vous arriviez à dépasser toute résistance et à profiter complètement.

Terminez par une Etreinte de Fusion et une salutation du Coeur.



Conseils

Certaines personnes se sentent plus sûres et plus à même de se concentrer sur leurs sensations si leur partenaire les regarde en silence, sans les toucher, tandis que d'autres peuvent apprécier l'aide des caresses ou des paroles de tendre encouragement. Décidez d'avance ce que vous préférez.

Si la peur apparaît, si vous pensez que vous vous donnez en spectacle, les sensations plaisantes commencent à disparaître. Si cela arrive, il faut porter la concentration, des organes sexuels à tout le corps, et diffuser les sensations en vous caressant partout. Utilisez les Trois Clés pendant ce processus et employez autant de lubrifiant que nécessaire.

Le spectateur doit faire particulièrement attention à la façon dont le partenaire actif dirige l'énergie montante, parce que plus tard vous allez devoir vous entraider, pour maîtriser cet exercice important. Votre partenaire essaie-t-il de la faire monter trop vite, bien avant le point de non-retour ? Cela peut signifier qu'il est fatigué, qu'il ne se fait pas confiance, ou qu'il a peur du plaisir; il aura besoin d'encouragements pour accéder à plus d'excitation.

Votre partenaire est-il très expressif, geint-il, ou est-il silencieux, intériorisant totalement l'expérience ? Prend-t-il cela trop au sérieux ? Si oui, attendez une bonne occasion pour le chatouiller, chuchoter à ses oreilles quelque chose pour le faire sourire. Il est important de se souvenir que c'est un jeu, une fête.

Les deux partenaires doivent être doux avec eux-mêmes, et l'un avec l'autre. Tout ce qui arrive est bien. Vous ne devez pas essayer de montrer à votre partenaire que vous êtes capable d'avoir un orgasme cosmique. Il suffit de s'habituer à l'exercice du plaisir pour soi-même, quand quelqu'un d'autre est présent.

L'un de vous peut vouloir s'arrêter. Cette résistance doit vous faire améliorer vos talents de communication. Revenez en arrière et revoyez les exercices des chapitres 2 et 3, particulièrement l'exercice du Dépassement des Résistances et utilisez-les pour désamorcer les tensions.

Par exemple, en exprimant les peurs, les espoirs, les fantasmes et les moments culminants dans le royaume du plaisir pour soi-même, vous vous ouvrirez à des essais plus poussés. Si les deux partenaires veulent atteindre la plénitude de la Sexualité Sacrée, ils trouveront une façon de poursuivre harmonieusement, en s'aidant de ce livre.

LE PLAISIR POUR SOI-MEME L'UN DEVANT L'AUTRE

Vous êtes prêt maintenant à regarder votre partenaire se donner du plaisir, en faisant de même.

Objectifs et bienfaits

Cet exercice vous aidera à vous libérer des inhibitions et des tabous, d'une façon plaisante et excitante, en libérant votre énergie sexuelle. Quand vous arriverez à vous donner du plaisir l'un devant l'autre, vous désamorçerez la tension que l'un d'entre vous peut ressentir au moment des rapports sexuels.

Préparatifs

Préparez l'Espace Sacré.

Cet exercice est à la fois déconcertant et drôle. Approchez-le avec un esprit d'aventure.

Il est important d'être très à l'aise et détendu. Une couche confortable faite de grands oreillers sera très plaisante.

Consacrez 45 minutes à cet exercice.

Faites jouer de la musique douce, sensuelle, qui vous aidera.

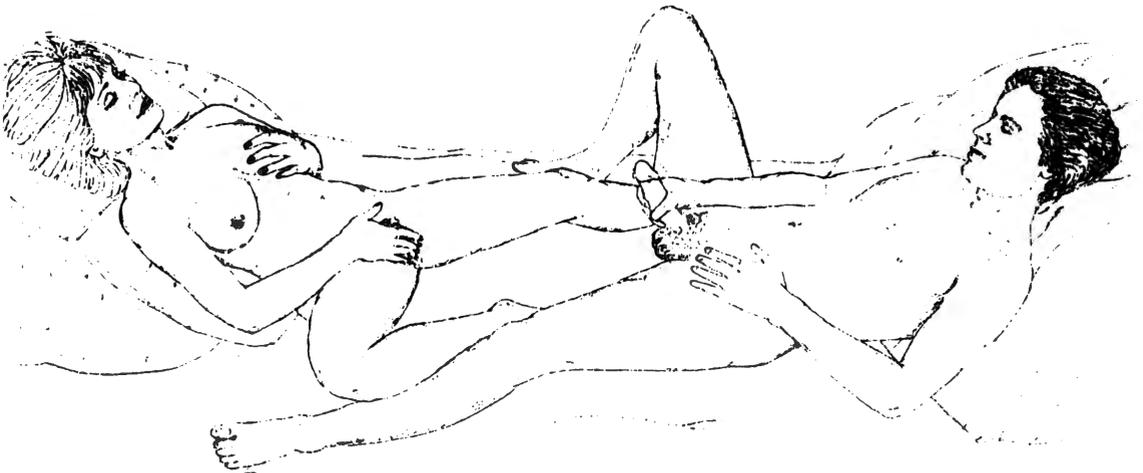


Pratique

Commencez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Etendez-vous sur les oreillers, lentement et lascivement, mi-assis, mi-couché, pour voir facilement votre partenaire, le cou bien placé, détendu. Il ne doit pas y avoir de tension dans votre corps.

Caressez doucement votre corps, en maintenant le contact visuel avec votre partenaire. Soyez sensuel, érotique, montrez à votre parte-



naire vos mouvements, la façon dont vous vous donnez du plaisir. Soyez créatif ! Humectez un doigt et glissez-le entre vos lèvres, ondalez le bassin, excitez-vous.

Prenez votre temps, avant d'arriver à vos organes génitaux. Il n'y a pas d'urgence. Quand vous atteindrez ce seuil de plaisir, commencez doucement. Imaginez, par exemple, le Vajra érigé de votre partenaire entrant dans votre Yoni. Ou regardez le Yoni de votre partenaire se contracter et imaginez comment vous vous sentiriez en elle.

Déchaînez-vous, faites des sons. Sentez-vous sexy. Sentez le plaisir quand vous touchez à l'interdit, brisant les tabous. Vous vous épanouirez beaucoup quand vous vous approuverez inconditionnellement et que vous vous aiderez. Dites des paroles excitantes, faites des chatouilles, un sourire.

Il est important de ne pas interrompre l'exercice avant d'avoir accompli tout le cycle; remontez l'énergie au centre du coeur trois fois, avant d'arriver à l'orgasme. Si la première fois vous n'arrivez pas à achever tout le cycle avant l'orgasme, ne vous inquiétez pas. Allez aussi loin que vous le pouvez. Vous ferez un pas de plus la prochaine fois.

JUIR ENSEMBLE : SE DONNER DU PLAISIR L'UN A L'AUTRE

Dans le dernier exercice de cette série, un partenaire donne du plaisir à l'autre, chacun étant une fois le partenaire actif et une fois le receveur. Cet exercice vous offre de nouvelles façons d'amener votre partenaire à l'orgasme.

Préparatifs

Créez un Espace Sacré luxuriant, érotique.

Consacrez 45 à 60 minutes à cet exercice.

Choisissez qui est le Partenaire A et qui est le B.

Pratique

Commencez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Le Partenaire B commence à donner du plaisir au Partenaire A, en suivant le Rituel du Plaisir pour soi-même, excitant et amenant trois fois le Partenaire A au bord de l'orgasme.

Le Partenaire A doit être ouvert, laisser le Partenaire B faire les mouvements qu'il a faits lui-même. Concentrez-vous sur votre respiration et sur les mouvements de votre bassin. N'hésitez pas à le dire, si vous désirez que le Partenaire B change la caresse ou son intensité. Quand vous arrivez au bord de l'orgasme, serrez le muscle PC, inspirez profondément, déplacez l'énergie en la faisant monter par la Flûte Intérieure au centre du coeur, retenez votre respiration quelques secondes, puis détendez-vous et renvoyez l'énergie vers vos organes génitaux en expirant.

Partenaire B, au moment où vous sentez le Partenaire A au seuil de l'orgasme, arrêtez de l'exciter et caressez-le, des organes génitaux vers le coeur, éventuellement jusqu'à la tête. Aidez votre partenaire à tirer l'énergie vers le haut. Les deux partenaires doivent faire attention, parce qu'il est facile d'aboutir rapidement à l'orgasme et à la détente.

Si vous avez besoin d'un signal, le Partenaire A peut dire « Maintenant », et il faudra alors arrêter toute stimulation et, si nécessaire, appuyer sur le point périnéen du Partenaire A pour empêcher l'orgasme ou l'éjaculation. Continuez d'activer l'énergie, en montant vers le coeur - et vers la tête, si cela semble bon - avec l'autre main. Puis, sur l'expiration, ramenez votre main aux organes génitaux.

Partenaire B, en donnant du plaisir au Partenaire A, soyez ouvert à toute indication qu'il vous donne. Il se peut qu'une phrase comme : « Mets tes doigts plus à droite » ou « Appuie plus fort », puisse faire tomber votre enthousiasme, mais, encore une fois, vous devez être patient. De nombreuses personnes ont besoin de deux ou trois séances de ce genre, avant de se sentir à l'aise et de se familiariser avec le corps de l'autre.

Partenaire A, vous affrontez une nouvelle épreuve : guider le Partenaire B aussi précisément que possible, vers ce qui vous plaît. Osez lui dire exactement ce que vous aimez, comment vous l'aimez, et surtout encouragez-le, une fois qu'il a trouvé la bonne caresse, à continuer sur le même rythme, à une allure régulière, ininterrompue,

pendant au moins deux à cinq minutes, pour que vous ayez ainsi le temps de monter jusqu'au sommet de l'excitation.

INDICATIONS AUX HOMMES POUR EXCITER LES FEMMES.

La femme doit adopter une position confortable, par exemple couchée, la tête et le dos soutenus par des oreillers, les jambes écartées, l'homme assis entre ses jambes. Les jambes de l'homme sont étendues ou croisées. Les jambes de la femme sont repliées, les genoux levés, les cuisses reposant sur celles de l'homme. Changez de position si nécessaire, afin de rester détendue et à l'aise, pour vous concentrer sur la montée de l'excitation.

La plupart des femmes ont besoin d'un attouchement très léger, comme celui d'une plume, pour commencer, et aiment une caresse gentille de tout le corps et de la zone pelvienne, avant d'en venir aux organes génitaux. Utilisez beaucoup d'huile de massage ou de lubrifiant sur toute la zone génitale, y compris le périnée et l'anus.

Au début, de telles séances font peur à la plupart des femmes. Quand vous vous donnez du plaisir vous-même, vous en prenez la responsabilité. Mais vous laissez dans les mains d'un autre demande de la confiance. Celle-ci doit s'acquérir par un toucher délicat, de la patience et des mots aimants de la part de l'homme. Pendant cet exercice, chuchotez à l'oreille de la femme, demandez-lui de vous guider dans ses secrets intérieurs, de vous enseigner comment la mener à l'extase.

Taquinez et chatouillez doucement la zone autour du vagin, tirez les poils pubiens, caressez les grandes et les petites lèvres, faites des cercles de plus en plus près du clitoris. Touchez le clitoris très légèrement, car il est très sensible. Prenez le temps d'écarter les lèvres vaginales et de regarder de près ce bourgeon de plaisir. Imaginez les merveilles et les sommets du délice qu'un tel organe discret peut produire, s'il est traité comme il faut. Vous êtes sur le point d'apprendre un nouveau langage subtil - le langage de l'orgasme féminin. Allez-y pas à pas, avec patience et révérence.

Rappelez-vous ces caresses avec lesquelles votre partenaire se faisait plaisir à elle-même et appliquez-les maintenant. Ecoutez ses indica-

tions. Au début vous tâtonnez, en faisant des erreurs; même si vous avez bien regardé, vous ne savez pas à coup sûr ce qui convient. Quand quelque chose lui plaît, répétez-le suffisamment longtemps pour

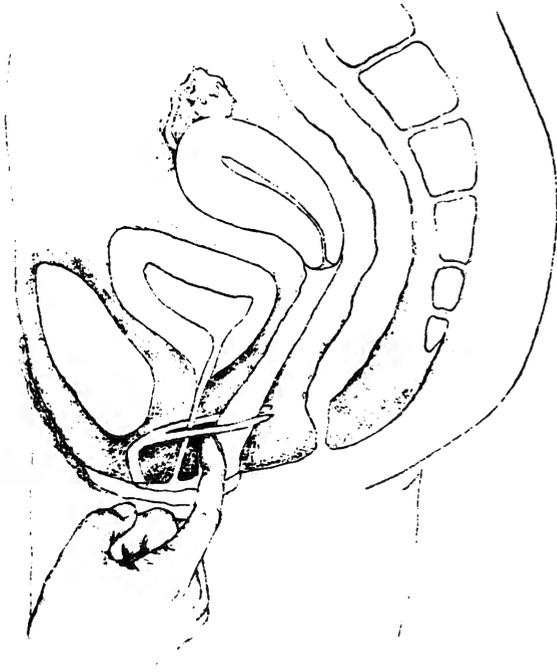


Concentrez-vous totalement
sur l'excitation

qu'elle puisse s'y détendre et l'intégrer. Ne changez pas de caresses trop vite.

Trouvez la caresse qui lui plaît le plus. Par exemple, flattez le clitoris, en le tenant entre l'index et le pouce, en bougeant de haut en bas, en faisant des cercles autour de lui, sur un côté ou à son sommet.

Le plus important est d'être cohérent : appliquez dix à vingt caresses d'une façon rythmique, stimulante, mais en même temps régulière, rassurante, qui aide l'excitation à monter de plus en plus haut. Puis, pendant quelques secondes, ralentissez, passez à une autre caresse et recommencez.



Stimulez le point G.

Quand l'excitation de votre partenaire montera, ses lèvres vaginales et son clitoris gonfleront et s'engorgeront de sang, leur couleur deviendra plus foncée. Ses muscles pelviens se raidiront, ses doigts des pieds s'écarteront et tourneront en spirale, son torse et son bassin se courberont vers vos doigts, indiquant le besoin d'une stimulation de plus en plus forte.

A ce stade vous pouvez insérer l'index et le majeur d'une main dans son Yoni tandis que l'autre main stimule son clitoris, imitant la poussée du pénis pendant l'acte sexuel. Ou vous pouvez caresser le point G - zone égale à la superficie du bout de votre majeur, située derrière l'os pubien, à l'avant et au milieu du vagin - de façon suivie et rythmique. Le point G est un point de détente important pour l'orgasme vaginal. Quand il est stimulé, il gonfle et devient plus ferme que les tissus entourant les parois vaginales. Continuez avec dix ou quinze caresses stimulantes du clitoris et du point G, suivies par un temps de repos. Si vous n'êtes pas familiarisé avec le point G, occupez-vous des endroits que vous connaissez, pour le moment. Nous explorerons le point G plus en détail au chapitre 10.

Les femmes commencent à actionner la pompe PC, régulièrement et vigoureusement, en augmentant leur excitation de plus en plus. Oubliez tout le reste, et concentrez-vous complètement sur les sensations génitales et pelviennes. En inspirant, aspirez les doigts du partenaire dans le vagin, tout en serrant les muscles vaginaux. En expirant, détendez les muscles vaginaux et poussez vers le bas, en ouvrant le vagin. Continuez sur un rythme régulier.

Arrivées à ce point, beaucoup de femmes perdent contrôle, crient, sautent sur le lit, extrêmement désireuses de la détente finale de l'orgasme. C'est compréhensible, mais tenez bon. N'allez pas au-delà du point de non-retour. Vous êtes en train de diriger l'énergie délicieuse de l'excitation et vous devez donner le signal de l'orgasme à votre partenaire. Puis, avec une inspiration forte, rapide, profonde, vous tirerez l'énergie vers le coeur ou vers le troisième oeil, tout en fermant la porte inférieure.

L'homme peut aider sa partenaire à rediriger son énergie en appuyant sur le point périnéen avec deux doigts ou en appuyant la paume de la main à plat contre son vagin, tout en caressant fermement, mais doucement, son corps de bas en haut avec l'autre main. Il doit suivre le mouvement de l'inspiration en montant vers le haut du corps de la femme, de l'os pubien au nombril, à la poitrine et vers le point couronne de la tête, ainsi qu'expliqué au chapitre 6.

A la fin de l'inspiration, tirez doucement la chevelure de votre partenaire vers le sommet de la tête. Cela renforce le mouvement montant de l'énergie. Arrêtez-vous quelques secondes, pendant qu'elle garde l'énergie en elle. Après l'avoir éprouvé, vous vous sentirez tous les deux calmes, silencieux, ouverts et légers, comme un avion en train de décoller.

Puis, quand la femme commence l'expiration, laissez votre main accompagner son souffle, par une caresse descendant du point couronne vers les organes génitaux. Assurez-vous que votre caresse suit exactement le mouvement montant ou descendant de sa respiration. Vous devez suivre le même modèle respiratoire, en inspirant profondément, en retenant votre respiration, et en expirant en vous accordant avec votre partenaire. Cela ajoutera de la force à l'expérience.

Si vous sentez que votre partenaire commence à se décourager, aidez-la. Arrêtez, prenez une pause, amenez lui un verre de jus de fruit, d'eau ou de champagne, et encouragez-la de façon aimante. Elle peut vouloir arrêter, mais le découragement n'est pas une bonne note pour terminer cet exercice, et vous devez insister gentiment pour continuer après cette pause.

Une autre façon d'aider votre partenaire est de l'encourager à augmenter sa fréquence respiratoire et rediriger son attention vers des sensations corporelles, tandis que vous augmenterez et intensifierez la stimulation. Rappelez-vous, chaque personne réagit différemment, ne lui imposez pas vos desiderata ou vos vues sur la façon dont tout doit se passer. Soyez réceptif et soutenez-la. A vous d'être à la hauteur.

CONSEILS AUX FEMMES POUR EXCITER LES HOMMES. Les femmes doivent savoir que la plupart des hommes ont besoin d'une stimulation du pénis forte, directe, intense, pour atteindre une érection. Ne vous attendez pas à ce que votre partenaire ait une érection automatique, et ne soyez pas découragée s'il la perd. Demandez-lui de vous dire de ce qu'il désire.

Réconfortez-le et encouragez-le, s'il exprime la peur de se confier à vos mains et de ne pas avoir la responsabilité de la situation, ou s'il

s'inquiète : *Est-elle en train de s'ennuyer ? , Est-ce que je réagis bien ?*
Les hommes pensent beaucoup à des questions « graves » : la performance sexuelle. Faites ce que vous pouvez pour détendre l'atmo-

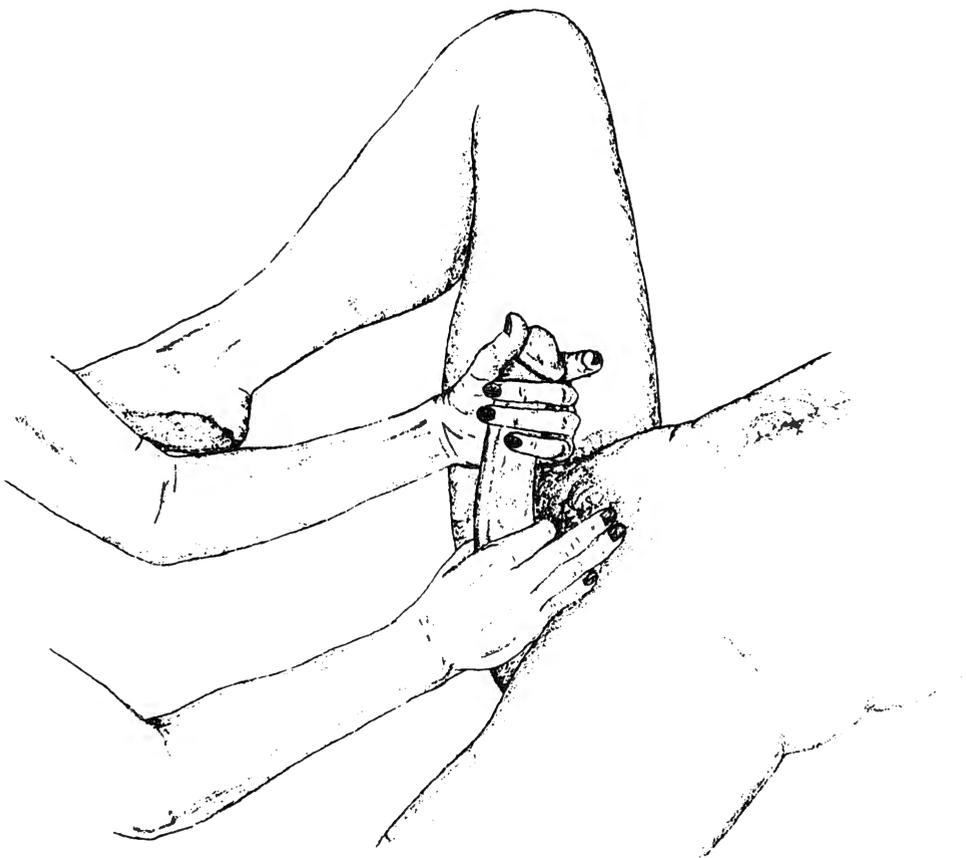
Appuyez sur le périnée
pour faire remonter son
énergie



sphère : des grimaces, ou faites-le rire, tout en continuant à le stimuler.

De nombreuses femmes pensent qu'elles doivent ralentir la stimulation, quand elles sentent que leur partenaire semble lointain. Dans la plupart des cas c'est exactement le contraire. Vous devez surprendre

vosre partenaire, en divertissant son esprit par l'humour, tout en stimulant rapidement son Vajra avec des pressions et des caresses énergiques. Donnez lui le sentiment que vous en êtes responsable, que



vous avez confiance en vous et que vous savez ce qu'il faut faire. Cela l'aidera à vous abandonner le contrôle, dans cette situation délicate.

Utilisez beaucoup de lubrifiant, et massez toute la zone génitale et anale. Au commencement, appliquez de fortes pressions et des caresses

lentes et appuyées en haut et en bas de la hampe du pénis. Continuez jusqu'à ce qu'il arrive à l'érection, en ajoutant peu à peu les caresses qu'il préfère, que vous avez observées pendant la phase précédente. Faites des essais. Si vous n'êtes pas sûre, demandez-lui « Est-ce que c'est bien ? » Parlez de ce qui lui plaît.

Quand votre partenaire a atteint une érection complète, veillez à la maintenir pendant au moins dix minutes.

Quand il s'est relaxé dans cet état d'excitation sexuelle, vous pourrez tour à tour donner à son Vajra toute l'attention, et stimuler toutes les zones environnantes - en étendant vos caresses au scrotum, à l'anus, au pubis, au ventre et au reste du corps.

Quand votre partenaire est prêt à éjaculer, ses testicules remontent contre le corps, ses fesses et ses jambes se raidissent et ses muscles pelviens se contractent. Faites attention à ces signes d'excitation intense et à son signal « Stop ! ».

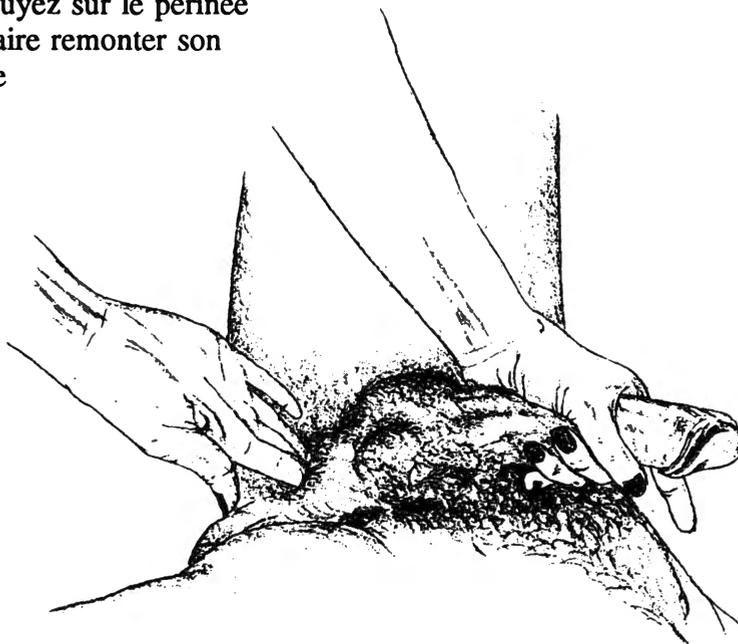
Aidez-le à contrôler son besoin d'éjaculer et à garder l'énergie en lui, en la faisant monter. Quand il applique la méthode de contrôle décrite dans les séquences précédentes - en inspirant profondément et en comprimant les muscles PC - aidez-le, en appliquant une pression appuyée sur le périnée dans un seul geste régulier.

Avec votre main libre, caressez légèrement son corps, depuis les organes génitaux jusqu'au point couronne de la tête. Terminez la caresse en tirant légèrement sur ses cheveux autour du point couronne. Gardez cette position tant qu'il bloque sa respiration, puis relâchez la pression sur le périnée et faites glisser votre main en descendant, à mesure qu'il expire.

LES DEUX PARTENAIRES. Quand le partenaire qui reçoit a eu son plaisir et a été mené trois fois au seuil de la jouissance, vous pouvez compléter cette partie de l'exercice en l'amenant à une détente orgasmique complète. L'attente de ce moment de détente augmentera grandement le plaisir de votre partenaire. Demandez lui : « Es-tu prêt pour la célébration finale ? » Puis, en le stimulant, encouragez-le : « Maintenant tu peux ouvrir les vannes. Laisse-toi aller complètement dans ton plaisir. Prends-le. Je suis avec toi, et je t'aime. »

Après, reposez-vous 15 minutes, assimilez l'expérience, et échangez vos impressions. Rappelez les moments difficiles, en éclairant les plus plaisants, et communiquez d'une manière aimante et solidaire.

Appuyez sur le périnée
pour faire remonter son
énergie



Terminez cette première moitié de l'exercice par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Inversez les rôles. Maintenant c'est le tour du receveur d'être donneur. Répétez à nouveau toute la séquence.

Conseils

En recevant le plaisir, de nombreuses personnes respirent trop fort. A la fin de l'inspiration, après avoir retenu leur souffle, elles l'élimi-

nent vigoureusement en expirant. Il vaut mieux expirer lentement pour pouvoir suivre mentalement, peu à peu, le flux d'énergie descendant par la Flûte Intérieure.

Beaucoup de gens ont aussi tendance à retenir leur respiration à l'approche de l'orgasme, ce qui augmente la tension, aussi bien que la probabilité de l'acte. Vous pouvez compenser cela en rappelant à votre partenaire de respirer profondément ou en jouant à respirer dans son oreille. Essayez de ne pas parler.

Souvent, au sommet du plaisir, nous pensons, *Ah ! c'est ça - le bon toucher, la bonne sensation, le bon rythme !* mais avant d'avoir pu nous sentir à l'aise dans cette plage d'excitation, notre partenaire a déjà changé de caresse, parce que nous ne lui avons pas dit combien c'était bon. Communiquez votre plaisir dans ces moments, criez « Oui ! Oui ! », ce sera une indication claire pour votre amant de continuer à faire ce qui vous plaisait tellement.

Si tentant que cela puisse être, l'orgasme n'est pas le but de cet exercice, tant que l'énergie n'est pas remontée trois fois par la Flûte Intérieure, même si votre partenaire essaye de vous persuader du contraire. Si vous sentez que votre partenaire s'est perdu dans les sensations et ne s'arrêtera pas, utilisez votre intuition pour décider quand arrêter l'excitation et faire descendre l'énergie.

Utilisez les Trois Clés - la respiration, le mouvement et le son. Il est très bon, pour la personne qui reçoit, d'exprimer ce qu'elle ressent à travers des sons. C'est une excellente façon de dire au partenaire actif que ses gestes sont efficaces. Roucoulez, grognez ou faites des sons qui ramènent l'énergie vers le ventre.

Un autre point très important, spécialement pour les femmes, est de ne pas faire semblant. Soyez sincère, si quelque chose ne se passe pas bien, dites-le. Soyez patiente et cohérente dans vos indications, et partez du principe que votre partenaire veut apprendre. Evitez de commencer l'exercice avec l'idée que vous allez le faire bien. Restez dans le moment présent.

Si les sentiments négatifs d'impatience, de frustration, de doute de soi, d'ennui ou de fatigue apparaissent, laissez-les passer dans votre

esprit comme des nuages dans le ciel. Ne leur accordez pas trop d'importance. Détendez-vous, prenez-les du bon côté, respirez, buvez un verre de vin. Et prenez bien soin de ne pas vous critiquer l'un l'autre, adressez-vous toujours à votre partenaire avec un sentiment positif.

*

Félicitations ! Vous venez d'achever la formation la plus intense à l'art de vous aimer vous-même. Je sais que ce chapitre demande de la discipline, du courage et de la persévérance. En regardant le résultat le plus positif auquel vous voulez accéder, vous avez vaincu et guéri de nombreuses peurs.

Avec les Rituels du Plaisir pour soi-même, vous avez appris comment développer autonomie et précision pour vous exciter vous-même, et vous êtes arrivé à une plus grande compréhension de votre corps. Vous savez qu'il est sain de vous donner du plaisir et que vous méritez la jouissance qu'il apporte. Vous avez découvert comment garder et retenir la tension de l'excitation au bord de la culmination, et puis comment rediriger cette énergie vers le coeur, reliant ainsi votre sensualité aux sentiments d'amour et d'acceptation.

Vous avez appris à communiquer avec honnêteté et humour vos besoins et désirs par le Dialogue Sexuel, et, sous les yeux de votre bien-aimé, vous avez montré votre moi le plus érotique à votre partenaire - et vous avez été rendu plus fort par lui, dans le Rituel du Plaisir pour soi-même. Finalement, à travers le processus de Se Donner du Plaisir l'Un à l'Autre, vous avez appris comment amener votre partenaire vers un sommet d'excitation, tout en profitant de votre force et de votre confiance.

En ayant accompli tout cela, vous avez établi une profonde liaison mutuelle d'entraide et d'intimité, par la tension de l'extase. Répétez chacun de ces exercices jusqu'à connaître chaque étape et à y prendre plaisir.

En devenant un amoureux plein de talent et d'érotisme, le temps est arrivé de vous concentrer sur l'art d'édifier une association équilibrée : une préparation plaisante, pleine d'aventure et de créativité.

Le prochain chapitre répond aux questions : Qui êtes-vous en tant qu'homme ? Qui êtes-vous en tant que femme ? Comment ces idées sur vous-même peuvent-elles limiter votre potentiel sexuel et votre relation ? En harmonisant votre Homme Intérieur et votre Femme Intérieure avec ceux de votre partenaire, l'amour chantera comme des oiseaux s'accouplant au printemps.







CHAPITRE 8

HARMONISER VOTRE HOMME INTERIEUR ET VOTRE FEMME INTERIEURE

*Seule l'union du meilleur du coeur et du sexe peut
créer l'extase.*

Anaïs Nin



Suivant la tradition, le sage bouffon Mulla Nasruddin, un soufi légendaire, écrivit la lettre suivante à sa femme, pour se plaindre de l'état de leur vie sexuelle :

A ma chère, toujours aimante épouse,

Pendant l'année passée, j'ai essayé de te faire l'amour 365 fois, en moyenne une fois par jour, et voici la liste des raisons que tu m'as données pour me repousser : mauvaise semaine : 11; ça va réveiller les enfants : 7; il fait trop chaud : 15; il fait trop froid : 3; trop fatiguée : 19; trop tard : 16; trop tôt : 9; tu faisais semblant de dormir : 33; la

fenêtre est ouverte, les voisins pourraient entendre : 3; mal de dos : 16; mal aux dents : 2; mal à la tête : 6; pas dans l'humeur : 31; le bébé est agité, il pourrait pleurer : 18; trop ivre : 7; les invités dorment dans la pièce voisine : 7; « Tu ne penses donc qu'à ça ? » : 62.

Ma chérie, crois-tu que nous pourrons améliorer notre score l'année prochaine ?

Ton époux toujours aimant,
Mulla Nusraddin

Même si le pauvre Mulla ne voulait pas regarder les choses en face, pour sa femme le sexe était devenu une affaire peu excitante et ennuyeuse. Nous pouvons rire du plaidoyer du pauvre Mulla, mais il reflète un problème contemporain. Pourquoi y a-t-il autant de gens qui



On devient conscient seulement hors de la profonde expérience de l'amour, doux et amer, plaisant et douloureux, élevé et bas, ciel et enfer, hors de l'expérience profonde de la douleur et du plaisir par l'amour. Ils sont nécessaires pour vous rendre conscient.

Bhagwan Shree Rajneesh

perdent tout intérêt sexuel, dans une culture si fascinée par lui ? Pourquoi des liaisons qui ont commencé par une excitation sexuelle intense dégénèrent fréquemment en l'accomplissement occasionnel d'une obligation pénible ?

Cliniquement, le manque de désir sexuel peut être provoqué par la dépression, le stress, la mésentente conjugale ou par des causes physiques, comme les déficiences hormonales. Mais les psychologues savent que les origines du manque de désir sexuel sont souvent plus insaisissables. Aujourd'hui, on a une grande peur de l'intimité, et une peur de la rencontre sexuelle, acte ultime de l'intimité. Les gens ont peur d'être vulnérables, d'abaisser leurs défenses et de s'ouvrir. Les

couples où les deux partenaires poursuivent une carrière professionnelle citent la fatigue et l'incapacité de trouver du temps, pour éviter une intimité sexuelle lente. Mais la difficulté n'est pas de trouver le temps nécessaire pour faire l'amour avec votre partenaire, elle est plus profonde. Le problème a atteint de telles proportions, que des psychologues ont donné un nom à ce syndrome : le Désir Sexuel Inhibé. Les plaintes sur le manque de désir sexuel viennent autant des hommes que des femmes et concernent autant le leur que celui du partenaire.



AFFRONTER L'ENNUI SEXUEL

Du point de vue de la Sexualité Sacrée, le problème sous-jacent peut être plus profond. Les gens sont enfermés dans des rôles étriqués, restrictifs et, par là, ils sont devenus uni-dimensionnels dans leur acte sexuel, ils suivent une série de réactions culturelles déterminées. Nous nous ennuyons, nous nous désintéressons de la nature répétitive de l'acte sexuel et nous ne sommes plus capables de faire appel à d'autres parties de nous-mêmes pour jouir de l'intimité.

Transcender les pièges

Les critères culturels influencent fortement la perception individuelle de ce que signifie être homme ou femme. Parce que la culture actuelle sépare clairement les sexes, vous pouvez être pris dans le « piège » que cette division a créé. Vous pouvez penser que, née dans le corps d'une femme, vous êtes exclusivement féminine et donc obligée d'agir ainsi, c'est-à-dire de suivre une série de rôles sociaux prédéterminés. Par exemple, en vous liant à un homme, vous vous sentirez obligée d'être douce, dépendante et de le soutenir, faire ce qui lui est agréable et avoir toujours l'air séduisante pour être digne d'être

aimée. Homme, vous pouvez penser que vous êtes exclusivement masculin et donc obligé d'agir selon la norme : être responsable, projeter une image solide et capable, et penser que votre virilité suit la progression de votre compte bancaire.

Une grande partie de ce que nous appelons comportement féminin ou viril est en fait une série de rôles acquis par imitation; dépasser les frontières définies par ces rôles peut sembler risqué. De nombreux hommes, par exemple, se sentent obligés de refouler leur côté plus féminin. Certains ont peur que toute expression de gentillesse ou de vulnérabilité puisse être interprétée comme le signe d'une homosexualité latente. D'autres ont peur d'être manipulés, en étant trop tendres avec leurs partenaires. De la même façon, de nombreuses femmes ne laissent pas s'exprimer leur côté indépendant, masculin. Elles ont peur qu'en prenant l'initiative de leurs besoins sexuels, elles ne soient plus désirables.



La multiplicité des dieux correspond à la multiplicité de l'homme.

C.G. Jung

Ces attitudes uni-dimensionnelles se reflètent dans la façon dont nous faisons l'amour. On vous a probablement appris que l'homme prend l'initiative et que la femme répond. Ces rôles sont plus flous et changeant aujourd'hui. Les stéréotypes exercent encore une emprise puissante sur nos subconscients, même si ce sont des idées purement arbitraires, rigides, imposées par la tradition. Dans la plupart des cas, ils ont peu à voir avec notre individualité authentique.

Développer votre identité sexuelle

Ce chapitre essaiera de vous libérer de ces stéréotypes. Vous allez apprendre à développer votre identité, englober les deux aspects,

masculin et féminin, de votre personnalité, les accueillir, les découvrir avec votre partenaire, et les exprimer dans votre façon de faire l'amour.

Du point de vue de la Sexualité Sacrée, aucun homme n'est seulement homme, et aucune femme n'est seulement femme. Chaque homme englobe le masculin et le féminin. Chaque femme englobe le féminin et le masculin.

La Sexualité Sacrée sait qu'en chacun de nous existe une polarité dominante et une polarité en retrait. Chez un homme, le côté dominant est masculin, et le subalterne féminin. Chez une femme, le côté dominant est féminin et celui en retrait masculin. Les relations stables, heureuses, entre les hommes et les femmes, demandent qu'un équilibri-

Nous sommes tous familiarisés avec les légendes sur une époque ancienne, plus harmonieuse et plus paisible. La Bible nous parle d'un jardin où la femme et l'homme vivaient en harmonie l'un avec l'autre et avec la nature - avant qu'un dieu masculin décide que dorénavant la femme sera subordonnée à l'homme. Le Tao Te King chinois décrit une époque où le yin, ou le principe féminin, n'était pas encore régi par le principe masculin, ou yang, une époque où la sagesse de la mère était encore honorée et suivie par-dessus tout.

Riane Eisler, *The Chalice and the Blade*



bre, une union intérieure, soient atteints entre les aspects masculins et féminins de notre nature. Chacun de nous possède un Homme Intérieur, associé à une énergie dynamique, active, au fait de se proposer et d'accomplir des buts et à l'achèvement des choses. C'est ce que les Taoïstes appellent l'aspect Yang de notre nature - le moi engagé, non contemplatif. Et chacun de nous possède également une Femme Intérieure, une capacité naturelle à laisser se passer les choses, pour se détendre et pour être agréable. C'est ce que les Taoïstes appellent l'aspect Yin de notre nature - le moi contemplatif, intuitif.

Ce concept d'énergie combinée, masculine et féminine, a une base biologique. Les savants ont reconnu la bipolarité essentielle de notre nature à travers la coexistence des hormones masculines et féminines. Les hormones règlent la croissance, le sexe et le développement de notre énergie sexuelle. Du point de vue tantrique, l'homme a la possibilité, grâce à l'existence des hormones féminines dans son corps, de goûter et ressentir le féminin en lui-même. Pareillement, grâce à l'existence des hormones masculines, la femme a la possibilité de ressentir son côté masculin.

Cette réalité biologique a sa contrepartie psychique. C.G. Jung a étudié l'effet produit par la juxtaposition des composantes masculine et féminine de la psyché individuelle. Il a identifié un élément féminin dans l'homme, qu'il a appelé anima - le mot latin pour « âme » - et a noté qu'il restait largement inconscient. Il a pensé, également, que le travail le plus créatif de l'homme vient de son anima - ses rêves, ses visions, ses perceptions, son inspiration et son intuition. De même, Jung postule qu'il y a une âme masculine, ou animus, pour la femme, et il avance qu'autant l'homme que la femme profiteront du développement de la polarité opposée.

L'Intégration de l'Homme Intérieur et de la Femme Intérieure

Ce que Jung a imaginé devient maintenant réalité. Autant les hommes que les femmes sont en quête d'une conscience et d'une intégration plus grandes de ces polarités intérieures. Pour ce faire, la femme doit savoir reconnaître le fonctionnement de l'animus, aspect masculin, quand il se manifeste par l'affirmation, l'ambition, le débat intellectuel et l'interrogation. Pour intégrer son Homme Intérieur, elle doit exercer les qualités masculines, réprimées auparavant dans la femme par une société patriarcale, phallogratique. De la même façon, l'homme doit développer les qualités féminines de soin, d'éducation, d'abandon sensuel et de réceptivité qui ont été réprimées par le passé, car considérées comme peu viriles.

Dans une relation amoureuse, quand ces qualités féminines et masculines sont comprises, l'union des deux polarités peut se produire en chacun. C'est ce que le Tantrisme appelle « conscience extatique », un état de conscience qui unit les deux sexes en un seul corps, puis s'élève au-dessus de la dualité intérieure vers l'unité.



Krishna et sa bien-aimée Radha, dans un dessin reproduisant une peinture indienne du XVIII^e siècle, symbole de l'embrassement du yin et du yang.

On pense : « C'est merveilleux, mais comment vais-je y arriver ? »
J'ai tracé une voie, et le premier pas est de reconnaître vos propres attitudes envers votre Homme Intérieur et votre Femme Intérieure.

Faire contraster les deux attitudes

Voici quelques illustrations des attitudes qu'une femme peut avoir quand son Homme Intérieur n'est pas éveillé, par opposition avec ses attitudes quand elle a englobé les deux polarités.

Non éveillé : Elle ne dit jamais, ou rarement, non. Elle se sent obligée de dire oui par peur du rejet, si elle montrait ses véritables sentiments.



La plupart d'entre nous sommes engagés, dans des relations stables établies pour la planification, le confort et l'association, parce que nous avons peur de découvrir les mystères que nous incarnons en tant qu'homme et femme, l'étalage de nos « moi » les plus profonds. Encore que, dans la peur de l'inconnu qui est en nous et entre nous, nous ignorons et évitons le vrai cadeau que notre engagement met à notre portée - la véritable intimité.

Robin Norwood, *Women Who Love Too Much*

Eveillé : Elle dit non quand elle le pense, parce qu'elle a du respect pour elle-même, connaît ses limites et n'a pas peur de les exprimer.

Non éveillé : En faisant l'amour, il lui arrive de simuler un orgasme pour ne pas ébranler la confiance en soi de son partenaire.

Eveillé : Elle dit à son partenaire qu'elle n'a pas atteint l'orgasme, explique pourquoi, et suggère des moyens pour augmenter mutuellement leur plaisir.

Non éveillé : Elle rêve d'un prince charmant ou d'un poète éloquent, qui prendra sa destinée en charge, pensera pour deux et prendra les décisions importantes.

Eveillé : Elle se voit comme une princesse, chevauchant à côté du prince charmant, gardant sa vie entre ses propres mains. Pour elle, la vie est une co-production entre partenaires égaux.

Il y a des exemples similaires sur les hommes, envers la Femme Intérieure :

Non éveillée : Pendant l'acte sexuel il ne dit jamais un mot. Si la femme veut dire quelque chose, il réplique : « Tais-toi. Tu gâches tout ».

Eveillée : Il arrive à l'acte sexuel ouvert au changement et désirant écouter sa partenaire.

Non éveillée : Le travail ménager est un travail de femme.

Eveillée : Partageons la responsabilité.

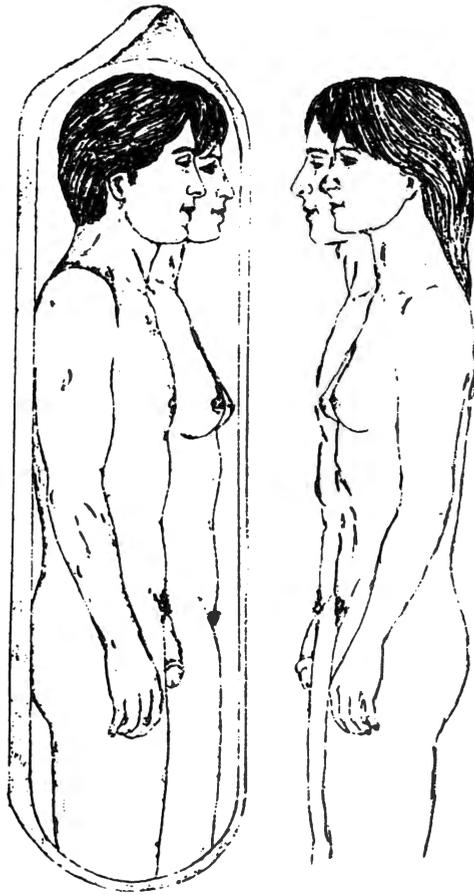
Non éveillée : Même dans des moments d'émotion, il n'ose pas pleurer parce qu'il pense qu'il aurait l'air bête.

Eveillée : Quand il se sent vulnérable, il demande de l'aide et laisse couler ses larmes.

Nous avons tous de telles attitudes à sens unique, mais nous pouvons les changer, avec un peu de patience et de pratique.

Célébrer tout le Spectre

Vous aussi, vous êtes un riche mélange de qualités masculines et féminines, chacune d'entre elles pouvant être célébrée et appréciée. Du point de vue de la Sexualité Sacrée, une relation équilibrée, basée sur l'amour et l'intimité, commence par l'harmonisation de ces deux polarités. Dans le Tantrisme, c'est la relation entre le dieu Shiva et sa partenaire Shakti. Un des plus beaux écrits tantriques est un dialogue d'amour, où Shiva apprend à Shakti les méthodes pour atteindre l'illumination spirituelle. Puis ils inversent les rôles, et c'est le tour de Shakti de devenir le guru de Shiva, son professeur spirituel, et de lui enseigner les voies vers une sexualité illuminée. Ils symbolisent ainsi le changement et le va-et-vient entre les principes féminin et masculin du Yin et du Yang, receveur et donneur, élève et professeur. C'est un bel exemple de respect amoureux, entre égaux, qui atteignent l'extase sexuelle.



Selon la Seconde Epître de Clément, quand on a demandé à Jésus à quel moment le Royaume arrivera, Il a répondu : « Quand les deux seront un, en dehors comme en dedans, le mâle avec la femelle, ni mâle ni femelle. »

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, quand les amants sont unis dans une profonde étreinte méditative, la femme devient la porte par laquelle l'homme reconnaît et perçoit la Femme Intérieure en lui-même. Simultanément, l'homme éveille sa partenaire à la présence de l'Homme Intérieur en elle-même. C'est avec cet éveil de leur nature ambivalente que naît l'amour. Dans les écritures tantriques, Shiva dit à sa partenaire : « Toi, ô Shakti, tu es mon vrai moi, il n'y a pas de différence entre toi et moi. » C'est pourquoi, dans la mythologie hindoue, l'union de Shiva et de Shakti symbolise l'union extatique des énergies masculine et féminine en un seul, et non pas en deux corps, comme le suggèrent les apparences.

L'intégration, ou l'unité spirituelle, est l'incarnation et l'expression du moi, qui comprend et transcende l'alternative masculin-féminin.

Ann Belford Ulanov, *The Feminine in Jungian Psychology and in Christian Theology*



Quand je présente cette idée dans mes séminaires, je commence souvent par taper sur un gong puissant. Après que les vibrations du son se sont éteintes, je demande : « Quand vous entendez ce son, qui l'entend en vous ? » Dans la discussion qui suit, il ressort qu'aucun n'a entendu le son sous son aspect masculin ou féminin, mais dans un état de conscience qui transcende les deux polarités. C'est une expérience simple et directe de la vraie nature de la conscience, androgyne, qui inclut les polarités masculine et féminine, tout en les transcendant. L'union de l'homme et de la femme dans la Sexualité Sacrée mène à l'état de béatitude, état qui est déjà présent en chacun de nous, prêt à être puisé comme une source d'énergie et de joie. C'est la clé qui peut ouvrir la prison du sexe.

Comme je l'ai déjà mentionné, les hommes ont souvent peur d'exprimer leurs qualités féminines, de perdre leur sentiment de virilité. Dans mes séminaires, j'ai remarqué un paradoxe étrange :

l'éveil des qualités féminines chez un homme est plus fort quand il a eu l'occasion d'exprimer le côté farouche, passionné, de sa virilité par



Les rôles d'une femme

la danse, la frappe d'un tambour et les célébrations rituelles qui lui permettent de se sentir fort. Dans de tels moments il se sent un vrai homme, il le sait et il ne doit pas le prouver. Il n'a plus l'impression d'être en danger en devenant doux, féminin et vulnérable, car cela ne lui enlève rien, mais c'est complémentaire à ce qu'il a déjà. Bien plus, en permettant l'émergence de sa féminité, il développe les qualités que les femmes cherchent dans leurs partenaires masculins - attention,

gentillesse, patience, empathie, réceptivité et la capacité d'harmoniser ses rythmes avec ceux de sa partenaire dans l'acte sexuel. Loin de



Les rôles d'un homme

perdre de son attrait en tant qu'homme, il augmente grandement son magnétisme personnel.

Pour les femmes le processus est semblable. Quand une femme a l'occasion de célébrer sa féminité et de profiter de son aspect terrestre, séducteur, sexuel, passionné, elle en vient à savoir qui elle est vraiment. Elle peut dire : « Je suis une femme. Je sens, j'exprime, je montre, je joue, je danse la femme en moi. » Elle se branche sur son énergie

profonde, et sa féminité ne peut être ébranlée par des circonstances extérieures. Il lui est alors plus facile de se déplacer vers une autre polarité, masculine, de s'approprier sa force, de revendiquer ses besoins, de découvrir sa créativité. Elle n'a plus peur, en s'affirmant, de saboter sa féminité et ne sent plus le besoin d'utiliser ses qualités masculines nouvellement retrouvées pour être en compétition avec un homme - un piège dans lequel tombent de nombreuses femmes, en réaction au machisme. Elle peut utiliser le dynamisme, la créativité et l'initiative de sa polarité masculine pour projeter la beauté et le rayonnement de sa nature féminine. Selon mon expérience, les hommes sont fascinés par les femmes qui sont arrivées à cet équilibre intérieur. En ressentant la confiance de la femme, l'homme peut se détendre, parce qu'il ne doit pas prendre continuellement la responsabilité. Elle sait ce qu'elle désire et est capable de le lui enseigner : ils peuvent s'unir sur un pied d'égalité.



*Les femmes sont des pivoines, des fleurs de printemps,
des lotus et des berceaux de verdure.*

*Les femmes sont des grenades, des pêches, des melons
et des perles.*

*Les femmes sont des réceptacles, des creusets, des
vaisseaux et des mondes.*

*Les femmes sont le fruit de la vie, la force nourrissante
de la Nature.*

Yuan-Shih Yeh-Ting Chi, Tao Tsaung-I

Dans ce chapitre vous allez découvrir plusieurs manières de ressentir pleinement votre Homme Intérieur ou votre Femme Intérieure. Les femmes auront l'occasion de voir dans leurs partenaires masculins des frères, des maris, des amants, des fils, des pères, des professeurs et des guérisseurs. Les hommes auront l'occasion de voir dans leurs partenaires féminines des soeurs, des épouses, des amantes, des filles, des

mères, des professeurs et des guérisseurs. En jouant ces rôles, vous découvrirez de nouvelles profondeurs et dimensions dans votre vie érotique. Vous verrez que les récompenses de la Sexualité Sacrée sont acquises aux partenaires qui ont créé les expériences les plus profondes et les plus diverses dans l'acte sexuel, l'explorant au-delà des différences, dans des sensations et des sentiments pluridimensionnels, partageant le plaisir d'y aller ensemble, jouant différentes scènes et fantasmes, prenant l'initiative et s'adaptant continuellement.

Pensez aux danseurs dans une grande salle de bal, ou aux danseurs sur glace aux Jeux Olympiques - les costumes, la musique, la coordination, la grâce physique, les essais, les mouvements risqués et la concentration de chaque partenaire apportent le frisson d'une danse harmonieuse, resplendissant de beauté. La Sexualité Sacrée peut être ainsi.

*Quand les contraires ne se nuisent plus,
Ils en profitent tous les deux par l'acquisition du Tao...
Donc, le sage identifie les contraires comme un,
Et donne un exemple au monde.*

Tao Te King



VISUALISER VOTRE HOMME INTERIEUR ET VOTRE FEMME INTERIEURE

Cet exercice vous entraînera dans un voyage pendant lequel vous laissez votre Homme Intérieur et votre Femme Intérieure émerger de votre subconscient.

Objectifs et bienfaits

En imaginant votre Homme Intérieur ou votre Femme Intérieure, vous verrez plus nettement leurs caractéristiques. Au lieu de vous interroger pour savoir quel aspect est dominant en vous, concentrez votre attention sur la façon dont ces aspects s'interpénètrent, sur votre attitude envers eux et pour découvrir ce qu'ils peuvent vous enseigner.

Préparatifs

Faites cet exercice seul. Accordez-vous 30 à 40 minutes.

Créez l'Espace Sacré et rendez l'atmosphère aussi mystique que possible, en utilisant des bougies, de l'encens et des objets puissants.

Faites jouer de la musique douce en sourdine ou écoutez un enregistrement du bruit des vagues. Portez des vêtements larges et confortables.

Pour faire cet exercice, autant les hommes que les femmes doivent visualiser d'abord la Femme Intérieure, puis l'Homme Intérieur.

Pratique

Faites une Salutation du Coeur à vous-même. Couchez-vous, fermez les yeux et commencez à respirer lentement et profondément, par le ventre.

En expirant, imaginez que vous vous enfoncez plus profondément dans le matelas ou le plancher, libérez-vous de toute tension ou inquiétude. Concentrez-vous sur la respiration et ne faites pas attention au flot de pensées traversant votre esprit. Sentez-vous plus léger, sans problèmes.

Derrière les paupières fermées, imaginez que vous regardez un écran vide, attendant impatiemment un film. Placez les mains sur le coeur,



**Placez votre main sur le coeur et demandez à votre
moi intérieur de révéler votre Femme Intérieure**

et demandez à votre moi intérieur de vous révéler votre Femme Intérieure. Ne vous hâtez pas de faire apparaître une image d'un seul coup; vous pouvez la dessiner lentement, ligne par ligne.

Quand elle apparaît, pensez à ses caractéristiques. Est-elle contemporaine, est-elle d'un autre temps - de la Grèce antique, peut-être, ou d'une tribu d'Indiens d'Amérique ? Regardez ses vêtements. Comment est-elle habillée ? Dans quel paysage ou dans quel contexte est-elle ?

Quelle est son humeur ? Est-elle grave, triste, heureuse, le coeur léger ? Quelle impression générale donne-t-elle : mystère, dignité, cérémonie, gaîté, tragédie ou passion ? Quelle est la couleur de ses cheveux ? De quelle couleur sont ses yeux, et quelle est la texture de son visage et de sa peau ? Regardez son nez, sa bouche, leur forme. Son corps est-il arrondi, avec des jolis seins, ou est-il mince et plat ?



L'union des sexes est constituée plutôt de quatre membres que de deux : cela veut toujours dire l'union complexe de l'élément masculin de l'un avec l'élément féminin de l'autre, et de l'élément féminin du premier avec l'élément masculin du second. La vie mystique de l'hermaphrodite est accomplie non pas dans un être bisexué, mais dans l'union quadripartite de deux êtres.

Nicolas Berdyaev

Lentement, par les réponses à ces questions, édifiez son image jusqu'à ce que vous ayez établi nettement la forme, l'humeur et les qualités de votre Femme Intérieure. Laissez-la s'engager dans une tâche quotidienne, un loisir ou un rituel, pour voir la façon dont elle se déplace et se comporte.

Quand vous lui avez donné autant de réalité que possible, laissez-la se retourner vers vous et s'approcher, remplir votre écran. Préparez-vous à écouter l'important message qu'elle va vous délivrer : quelle impression cela lui fait de vivre avec vous, dans votre corps. Elle vous

dira également ce qu'elle vous demande, pour que vous soyez plus en harmonie.

Ecoutez quand elle parle. Est-ce que vous la laissez s'exprimer dans votre vie, ou se sent-elle emprisonnée et cachée ? Est-ce que vous l'écoutez, ou se sent-elle ignorée ? Est-ce que vous la soutenez ?

Laissez ses sentiments s'exprimer, laissez-la sangloter ou rire si elle le désire, et soyez réceptif à tout ce qu'elle dit. Ecoutez particulièrement les suggestions qui peuvent créer plus d'harmonie entre vous. Par exemple, elle dira : « Hier tu étais en colère. Je veux te dire que derrière ta colère, tu étais blessé. Mais tu ne m'as pas écoutée, parce que tu as peur d'être vulnérable. Mais si tu n'es pas sur tes gardes, je peux me rapprocher plus et te guérir. Je désire être douce et ouverte pour toi, car je veux vivre dans ton coeur et regarder à travers tes yeux. »

Laissez parler votre Femme Intérieure aussi longtemps qu'elle le désire, dans ce dialogue intérieur. Vous pouvez poser autant de questions que vous désirez, jusqu'à ce que vous soyez certain qu'elle s'est exprimée pleinement, et que vous avez vos réponses.

Quand vous aurez fini, remerciez votre Femme Intérieure et laissez-la disparaître lentement de l'écran.

Faites une pause ensuite. Relevez-vous, buvez un peu de thé, étirez-vous, bougez. Laissez votre esprit se libérer de cette image.

Puis, quand vous serez prêt, étendez-vous à nouveau, fermez les yeux et reprenez une respiration profonde, lente. Visualisez à nouveau l'écran vide derrière vos paupières. Reposez les mains sur votre coeur, et demandez à votre moi intérieur de vous révéler votre Homme Intérieur. Edifiez lentement cette image. Posez-vous les mêmes questions que vous vous êtes posées au sujet de votre Femme Intérieure. Quelle est sa culture ? De quel pays ? Comment est-il habillé ? Quel est son aspect physique ? Quelle est son humeur et sa conduite générale ?

Quand vous lui aurez donné autant de réalité que possible, laissez-le vous regarder et s'approcher, remplir l'écran. Ecoutez le message qu'il s'apprête à vous délivrer : comment c'est pour lui de vivre avec vous,

dans votre corps. Il vous dira de quoi il a besoin pour se sentir accepté et compris.

Ecoutez ses réponses. A-t-il le sentiment que vous le laissez s'exprimer dans votre vie ? Est-ce qu'il a le sentiment que vous l'écoutez, ou se sent-il ignoré ? Faites attention à ses suggestions, qui peuvent rendre vos relations plus harmonieuses. Qu'est-ce qu'il aimerait le plus recevoir de vous ?



L'expérience corporelle de l'hermaphrodisme peut trouver son expression ultime dans les rapports sexuels, quand elle est ressentie dans l'esprit de la conscience évolutive. Dans cet acte sont combinées les possibilités inhérentes de l'union du Masculin et du Féminin cosmiques, avec ceux produits par l'union entre deux êtres humains, dans chacune d'entre elles le « mariage mystique » étant dépassé.

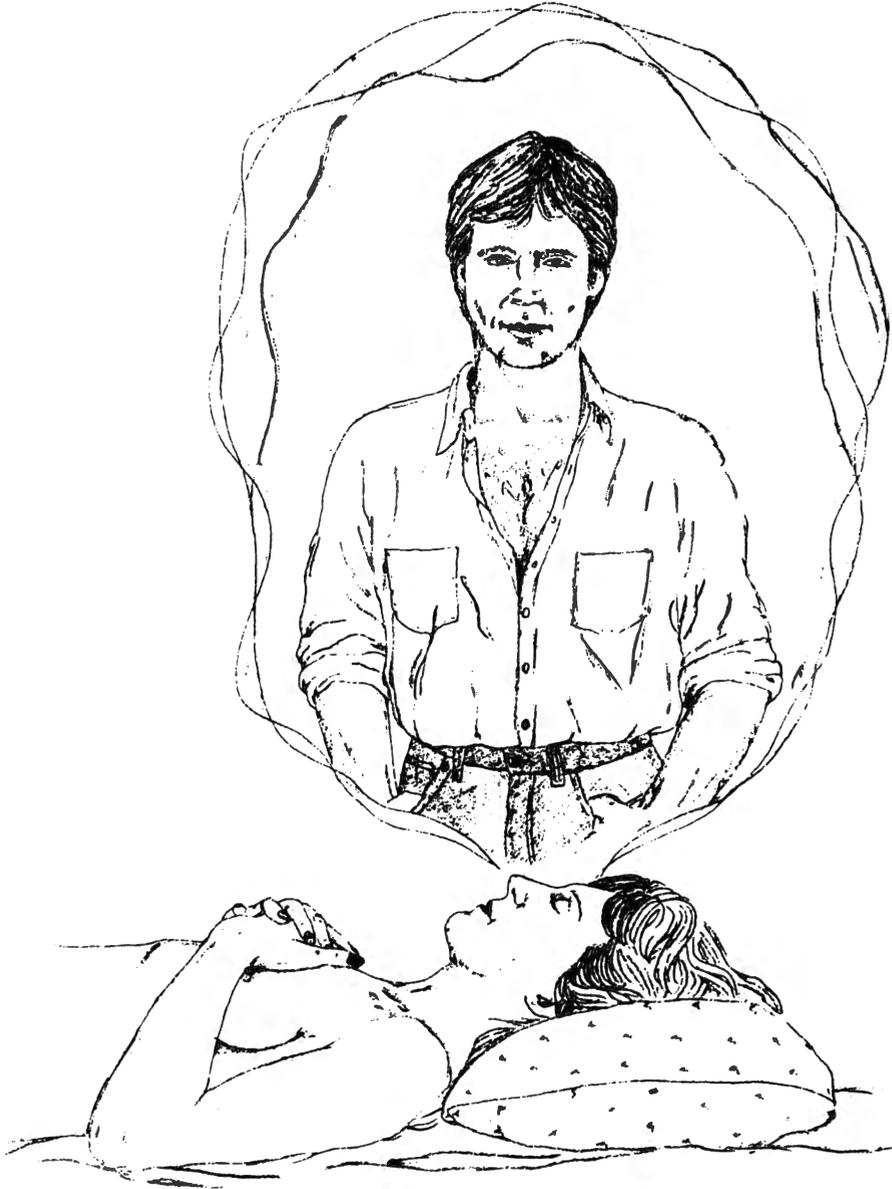
Julie Singer, *Androgyny*

Par exemple, votre Homme Intérieur peut dire : « Tu sais, je voudrais vraiment que tu ne te vendes pas si bon marché. Quand tu fais des choses que tu ne veux pas vraiment faire, juste pour plaire aux autres - juste pour être tranquille - cela me rend fou ! Si seulement tu voulais m'appeler à ce moment, je pourrais te donner plus de soutien, de respect de toi et de courage ».

Ecoutez tout ce que votre Homme Intérieur veut vous dire, et posez-lui des questions, si vous le voulez. Terminez en remerciant votre Homme Intérieur, et faites lui une Salutation du Coeur. Laissez l'image s'effacer lentement. Terminez l'exercice en faisant une Salutation du Coeur à vous-même.

Conseils

Soyez ouvert en abordant cet exercice. Si vous n'arrivez pas à imaginer facilement, asseyez-vous devant un miroir, regardez votre



Quel est le message de votre Homme Intérieur ?

reflet et essayez de voir en lui votre Femme Intérieure, puis votre Homme Intérieur. Posez les questions à votre reflet, et répondez comme si vous étiez l'Homme Intérieur ou la Femme Intérieure.

Si vous n'arrivez pas à voir un écran dans votre tête, essayez de projeter les images sur une sorte de vide. Vous ne verrez peut-être pas des figures humaines, mais des animaux symboliques, mâle et femelle, ou vous ressentirez des sentiments masculins et féminins, hors d'un corps déterminé. Toutes ces réactions sont bonnes, aussi longtemps que vous gardez le contact avec vos aspects masculin et féminin et que vous êtes réceptif à leurs messages.

Après avoir effectué cet exercice dans mon séminaire, les patients font des commentaires : « Ma Femme Intérieure était très triste », « Mon Homme Intérieur avait un corps, mais sans visage », « J'ai vu une forme ou une couleur, pas une personne », « J'ai vu plusieurs personnes », « Je n'ai rien vu du tout ». Je conseille aux gens de réfléchir à la signification de ce qu'ils ont ressenti. Par exemple, dans le cas d'une personne qui a reçu l'image d'un homme sans visage, cela peut signifier que, pour elle, le corps est plus important que l'esprit, ou qu'il y a un conflit entre l'esprit et le corps. Si la Femme Intérieure était triste : Demandez-vous pourquoi. Que signifie cela pour vous ? C'est peut-être parce que vous ne l'avez jamais écoutée, et qu'elle ne se sent pas reconnue.

Si vous avez un message net de la part de votre Homme Intérieur ou de votre Femme Intérieure, vous êtes prêt pour établir une relation plus profonde avec vos polarités intérieures. Si vous n'avez pas de réponse claire, il ne sert à rien de passer beaucoup de temps à analyser la situation. La règle fondamentale est de répéter la pratique de la visualisation, jusqu'à ce que vous arriviez à établir une image nette de votre Homme Intérieur et de votre Femme Intérieure et que vous puissiez entendre les messages qu'ils vous apportent. A chaque fois que vous effectuerez cet exercice, les images et les réponses seront plus nettes.

La réussite viendra quand vous commencerez à intégrer la conscience des deux polarités dans votre vie quotidienne. Au cours de la

journée, dans des situations différentes, vous remarquerez si votre Homme Intérieur et votre Femme Intérieure sont présents ou si vous supprimez l'un des deux au moment où lui ou elle peuvent vous aider.

Une de mes patientes m'a raconté : « Nous étions étendus sur le lit, et mon partenaire s'était endormi, quand j'ai entendu mon Homme Intérieur dire : "Prends l'initiative et crée ce que tu veux." J'ai essayé de le séduire en le réveillant, mais je l'ai fait d'une façon très féminine et gentille, en utilisant les talents de la Femme Intérieure, tout en prêtant l'oreille aux initiatives de l'Homme Intérieur. Cela a bien marché. Auparavant, je me serais résignée à passer une nuit quelconque et je me serais endormie ».

Un autre de mes patients m'a confié: « Ma femme était partie deux semaines pour un voyage d'affaires, et j'étais heureux et excité de la revoir à son retour. Nous étions au lit. J'étais très chaud et je voulais faire l'amour. Toutefois, j'ai entendu la voix de ma Femme Intérieure dire : "Attends, elle a besoin de plus de temps." Intuitivement, j'ai senti que ma femme était encore préoccupée par les problèmes soulevés pendant son voyage. Je l'ai serrée dans mes bras, lui laissant le temps de se calmer et de s'ouvrir. Elle a beaucoup apprécié ma tendresse. J'ai senti son corps se détendre. Lentement elle est devenue chaude et vibrante, et mon Homme Intérieur m'a donné le feu vert pour poursuivre. »

CHACUN JOUE LE ROLE DE L'AUTRE

Maintenant que vous êtes conscient de vos polarités intérieures, l'exercice suivant vous aidera à découvrir comment manifester votre virilité ou votre féminité avec l'autre. C'est un des jeux les plus charmants auxquels j'aie jamais joué. Vous jouerez le rôle de votre partenaire et votre partenaire jouera le vôtre. Vous échangez vos noms, vos vêtements, votre maquillage, votre personnalité, votre allure, tout. Pendant un moment vous devenez l'autre, adoptant du mieux que vous pouvez chacun des aspects de son comportement, de sa façon de parler jusqu'aux gestes.

Objectifs et bienfaits

D'habitude, vous ne vous voyez pas. Ce jeu vous permettra de voir comment vous apparaissez à votre partenaire. Vous entendrez comment vous parlez - votre façon particulière de parler, les sujets que vous abordez. Vous verrez comment vous marchez, gesticulez, écoutez, embrassez, et à votre tour, vous montrerez comment vous percevez votre partenaire. Le jeu peut être très drôle, et on est surpris de la quantité de révélations qui émergent, dans cette atmosphère de joie et de parodie.

En jouant le rôle de leurs partenaires, autant les hommes que les



Il y a quelque chose de si encourageant au sujet de toutes les relations dans lesquelles on entre avec la connaissance d'une dimension plus élevée, que seulement avec une petite préparation la plupart des gens pourraient être instruits pour atteindre ce nouveau niveau d'expérience.

Richard Moss, *The Black Butterfly*

femmes peuvent entrer en contact avec leurs aspects masculins et féminins, ce qui donne un plus de souplesse et de liberté, par rapport aux stéréotypes. Vous pouvez révéler à votre partenaire - et vice-versa - d'une façon joyeuse, sans contrainte, les choses qui vous empêchent de vous lier et vivre en harmonie. Vous pouvez faire prendre conscience à votre partenaire de certains traits de caractère qu'il ne se connaît pas, tant ils sont bien enracinés et habituels. Dans cet échange mutuel de rôles, vous révélez aussi à l'autre vos idées sur ce qu'être homme ou femme veut dire, et la façon dont cela affecte et détermine vos rapports.

En Jouant le Rôle de l'Autre, vous pouvez mettre en scène la jalousie, l'attachement, l'inattention, le contrôle ou la rétention. On a besoin de courage pour exposer les faiblesses de son partenaire, et il

peut être énervant de voir révélées les siennes. Mais l'atmosphère du jeu doit rendre cet échange curatif, innocent, et même érotique.

Préparatifs

Créez l'Espace Sacré.

Accordez-vous au moins une heure, en respectant l'horaire décidé. Il est important d'avoir un début et une fin définis, pour établir des limites à la comédie que vous jouerez.

Il est plus efficace de commencer dans des pièces séparées, où vous vous habillerez avec les vêtements de l'autre. Essayez de trouver des vêtements qui soient plus ou moins à votre taille - quelques ajustements temporaires achèveront la mise en scène.

Essayez de coiffer vos cheveux de la même façon que votre partenaire - si vous trouvez une perruque c'est très bien. Sinon, un chapeau peut cacher vos cheveux, ou un substitut de perruque - du papier coloré ou une pièce de tissu.

Essayez de reproduire sur le vôtre le visage de votre partenaire - en vous maquillant, ou en vous faisant une moustache ou une barbe. Mettez les accessoires qui distinguent votre partenaire : bijoux, chaussures, écharpe, gilet, cravate.

Avant de revenir dans la même pièce, adoptez la Position de Base pendant quelques minutes, les yeux fermés, en respirant profondément. Concentrez-vous pour incarner votre partenaire, de toutes les façons possibles.

CONSEILS POUR LES FEMMES. L'obstacle à franchir est de vous plonger dans la personnalité masculine de votre partenaire. Mettez-vous dans sa peau, regardez son aspect. Ses épaules sont-elles inclinées, voûtées ou égales ? Son torse tombe-t-il vers l'avant, vers l'arrière, est-il droit ? Sa façon de marcher coule-t-elle sensuellement des hanches ou le mouvement est-il limité aux genoux et aux mollets ? Essayez de marcher à sa façon. C'est rapide ou lent ? De quelle manière son pied rencontre-t-il le sol ? Reste-t-il sur la pointe des pieds

ou sur les talons ? Ses orteils pointent vers l'intérieur ou vers l'extérieur ? De quelle façon garde-t-il son cou, rigide ou détendu ? Sa tête - reste-t-elle fixe, penchée en avant, rejetée, a-t-elle une saccade habituelle ? Ses yeux et sa bouche bougent-ils ? Continuez à intégrer peu à peu ses attitudes habituelles, devenez de plus en plus comme lui, à l'extérieur et à l'intérieur.

Rappelez-vous sa façon de parler, et essayez de faire de même. Sa voix vient-elle du ventre ou de la gorge ? Est-ce qu'elle est haut-perchée ou est-elle profonde ? Comment gesticule-t-il en parlant ? De quoi parle-t-il ? Imitiez ses façons de parler. Et n'ayez pas peur d'exagérer, pour qu'il puisse savoir ainsi ce que c'est d'entendre quelques-uns de ses refrains habituels.

Si vous voulez les utiliser, vous pouvez vous remémorer également sa manière de manger, de conduire, et ainsi de suite. Soyez prête à endosser sa personnalité de toutes les façons possibles.

CONSEILS POUR LES HOMMES. Vous deviendrez semblable à votre partenaire. Vous imaginerez la façon dont elle bouge son corps, ce que veut dire avoir ses hanches, ses seins, sa peau. Imitiez sa façon de marcher, de rester debout, de porter sa tête et de bouger ses bras. Sentez le plaisir, les sensations, les surprises du corps d'une femme. Est-elle fluide, sensuelle, ouvertement aguichante, ou tendue, sur ses gardes ? Imaginez que vous êtes un grand acteur, et jouez le rôle de votre partenaire.

Quand vous pensez que vous personnifiez avec succès votre partenaire, faites lui savoir que vous êtes prêt, et rencontrez-vous dans l'Espace Sacré. Continuez votre nouveau rôle.

Pratique

Quand vous vous rencontrerez, vous allez éclater de rire. Il faut un peu de discipline pour retenir vos nouveaux rôles, mais c'est un ingrédient vital, qui fait que le jeu marche. Soyez des acteurs engagés, même si vous jouez une comédie.

Ces premiers moments vous offrent l'occasion précieuse de vous voir, comme si c'était la première fois. Imaginez que vous ne vous êtes jamais vus auparavant, avant de jouer vos rôles respectifs dans le contexte familial de vos relations habituelles.

Présentez-vous. L'homme joue la timidité féminine, et la femme peut arriver à comprendre comment l'homme se sent dans cette situation - l'initiateur, celui qui est supposé faire tous les mouvements corrects. Souvenez-vous un moment - comment vous êtes-vous sentis quand vous vous êtes rencontrés ? Qu'est-ce qui vous a rapproché ? Vous pouvez mettre en scène la soirée pendant laquelle vous avez fait connaissance - pas nécessairement en répétant la situation exacte, mais en restant dans le rôle. Vous y engloberez le flirt et la séduction, mais ne vous hâtez pas de sauter au lit. Prenez votre temps, et essayez de comprendre, autant que possible, la personne que vous êtes en train d'incarner.

Une fois que vous aurez joué ces scènes d'ouverture, vous pourrez passer à une situation actuelle, quelque activité quotidienne, préparer un repas, parler de vos plans et de vos problèmes, danser ensemble, vous séduire mutuellement. En passant de l'état d'étrangers nouvellement présentés à l'état de partenaires familiers, essayez de voir si quelque chose n'a pas été perdu dans cette familiarité de plus en plus grande. Prenez-vous l'autre pour acquis ? Etes-vous moins ouvert, plus demandeur ? N'hésitez pas à personnifier le comportement de votre partenaire qui rend difficile pour vous de vous faire entendre, voir et comprendre.

En regardant votre partenaire vous personnifier, essayez de ne pas être froissé par ce que vous allez voir, apprenez plutôt des choses sur vous-même. Ceci peut être un moment de grande introspection, où vous verrez clairement ce qui a empêché une intimité plus profonde dans vos rapports. Beaucoup de personnes rient en se moquant d'elles-mêmes, car tout l'exercice est bien intentionné. Si vous êtes en colère ou embarrassé, n'essayez pas de vous cacher, mais ouvrez-vous à la vérité du portrait qu'on fait de vous.

Terminez le jeu à l'heure dite.

Asseyez-vous en vous faisant face. Fermez les yeux et restez silencieux, prenez quelques respirations profondes et assimilez tout ce qui vient de se passer.

Terminez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Pendant la demi-heure suivante ne parlez pas du jeu que vous venez de jouer. Puis discutez-en, rappelez-vous les moments les plus difficiles, les plus révélateurs, les plus drôles. Racontez à votre partenaire ce que vous avez appris, qui puisse améliorer vos rapports.

Conseils

Au commencement, jouez à ce jeu pendant environ une heure. Puis, avec de la pratique, essayez de le jouer toute une soirée, dans la maison, et même au lit.

Même si votre jeu est celui d'un amateur, même si vous ne pouvez pas mimer les détails du regard de votre partenaire ou de ses habitudes, faites de votre mieux pour maintenir l'impression profonde de le personnifier. Après un moment, vous vous découvrirez des qualités innées pour jouer ce rôle. Vous vous rendrez compte rapidement que vos observations sur votre partenaire sont plus bienveillantes que vous ne le pensiez.

Dans mes séminaires, les gens jouent souvent à ce jeu au dîner, avec la participation de tout le groupe. C'est également drôle d'y jouer dans des soirées, une fois que vous avez acquis un peu d'expérience, pour le faire et pour en profiter.

Un mot d'avertissement : il faut jouer le rôle pour apporter plus de compréhension et d'harmonie, par une attitude aimante, et non pas humilié. Ainsi, s'il vous vient l'envie d'être blessant, résistez-lui et suivez attentivement la frontière délicate qui sépare la révélation de la revanche.

Vous pouvez faire un faux pas dans des moments difficiles, embarrassants; la chose la plus facile à faire serait de dire : « Arrêtons d'être bêtes. Je suis moi, toi tu es toi. Laissons tomber cette comédie. » Soyez

courageux et continuez à jouer. Votre jeu de scène sera plus profond si, au lieu de laisser tomber, vous partagez sincèrement vos sentiments, tout en restant dans le rôle.

Vera, une jeune chanteuse de San Francisco, disait, après avoir joué le jeu avec Don, son mari : « Don m'a imitée à la perfection. Je me suis vue comme jamais auparavant. C'est vrai que je suis gâtée, toujours demandeuse, impossible. Je l'ai vu maintenant. Et je suis bien plus consciente de ce que je dis, de la façon dont je le dis, de ce que je fais et des conséquences de mes actes. En fin de compte, je me sens plus à l'aise avec moi-même et avec Don. Je suis capable de voir que lui et moi sommes deux êtres différents, autonomes. Maintenant je peux l'écouter et *l'entendre* vraiment. Avant je ne le pouvais pas, je réagissais toujours vis-à-vis de lui sans penser. Maintenant, je m'observe. Il est si bon d'être capable de prendre un peu de distance. »



LE JEU DU YIN ET DU YANG

Ayant réussi à harmoniser réciproquement les aspects masculins et féminins de votre nature, vous êtes prêts à poursuivre avec le jeu du Yin-Yang, le jeu le plus populaire de mes séminaires. L'idée de ce jeu m'est venue après avoir passé dix merveilleuses journées à errer dans New Mexico avec Alan Watts, un des premiers Occidentaux à populariser la philosophie orientale. Nous avons des conversations intenses, nous jouions à des jeux dingues, nous partagions des rituels sacrés. Un jour il m'a parlé d'un ingrédient spécial des rapports humains, qui les rendait excitants pour lui : la combinaison magique entre un étonnement perpétuel et l'aboutissement des plus tendres fantasmes.

Le jeu suivant est né de cette idée. C'est un des exercices les plus révélateurs pour les couples qui veulent équilibrer leurs polarités masculine et féminine, être mutuellement actifs et réceptifs.

Le jeu est simple. Un partenaire désire des choses, et l'autre est la personne qui fait que ces désirs deviennent réalité. Puis les rôles sont inversés.

Le jeu suit l'ancien concept oriental du Yin et du Yang - principes complémentaires du négatif et du positif, du réceptif et de l'actif, du féminin et du masculin. Le partenaire Yang énonce ses désirs, le partenaire Yin les satisfait, et puis ils changent de rôle. Les deux



Les relations ont une chance d'être réussies si chaque personne qui y participe est centrée, c'est-à-dire concentrée sur ses besoins, et connaît son moi intérieur, masculin ou féminin. On doit aussi avoir son propre travail créatif et une vie sexuelle avec soi-même, en supplément de la vie sexuelle dans la relation.

Margo Woods, Masturbation, Tantra et Selflove

personnes doivent se mouvoir harmonieusement entre ces deux polarités, se déplaçant du Yin au Yang et inversement.

Ce jeu vous apprend à prendre la responsabilité de vos désirs. Vous les exprimez clairement, et faites en sorte que cela arrive, y compris vos fantasmes les plus fous.

Les deux personnes doivent être inventives, créatives, provocantes, généreuses, casse-cou et en même temps ouvertes, réceptives et sensibles.

Objectifs et bienfaits

Cet exercice est une des meilleures façons que j'aie découvertes pour établir la confiance et l'intimité entre partenaires, ce qui, à son tour, crée le contexte pour aborder l'expérience de la Sexualité Sacrée à deux. Le jeu du Yin-Yang guérit et améliore la liaison des partenaires.

Ceci est essentiel dans la pratique de la Sexualité Sacrée, parce que les méthodes pour transformer l'énergie sexuelle fonctionnent mieux dans une atmosphère d'intimité et de confiance, de spontanéité et de sincérité, d'amour et de jeux.

J'appelle parfois le jeu du Yin-Yang « Jusqu'où pouvez-vous aller ? », parce qu'il met à l'épreuve vos inhibitions sur la façon

Ce n'est pas seulement donner qui amène le plaisir; c'est aussi recevoir. En accord, ces deux actions humaines essentielles s'unissent en un cercle d'interaction qui s'étend avec l'usage. Quand le cercle est complet, plus vous donnez, plus vous avez, et vice-versa.

George Leonard



d'avoir du plaisir, de demander ce que vous avez toujours voulu, spécialement dans le domaine sexuel, et le sentiment de l'obtenir de la meilleure façon. Regardez les choses en face - les moments où nous recevons des cadeaux et du plaisir sans sentir que nous devons rendre la pareille sont rares. Et les moments où nous osons demander ce que nous voulons en amour sont également rares. Le jeu du Yin-Yang est conçu pour créer un de ces rares moments. Grâce à lui vous découvrirez que demander ce que vous voulez est un pas de géant dans votre développement personnel, heureux, accompli, adulte. En plus, l'échange des rôles enrichira votre expérience sur les qualités masculines et féminines présentes dans votre nature.

Vous verrez aussi que, dans l'amour, la liberté créatrice apparaît quand on atteint l'équilibre entre le féminin et le masculin - les rôles où l'on accepte et ceux où l'on déclenche - dans chaque joueur. Ce jeu est également une formation à l'art de passer d'un rôle à l'autre, rapidement et librement.

Préparatifs

Le jeu se joue d'habitude à deux partenaires - amis, amants, mari et femme. Mais, si vous avez envie d'aventure, vous pouvez le jouer à trois partenaires. L'expérience a montré qu'avec plus de trois partenaires cela ne marche pas. Vous pouvez jouer le jeu chez vous, ou à l'extérieur, dans un hôtel de classe ou un grand restaurant - ce qui excitera votre fantaisie.

Etablissez un horaire pour jouer le Jeu du Yin-Yang et tenez-vous-y. Le mieux sera d'y jouer pendant 48 heures, bien que 24 heures soit aussi bien. La durée minimale doit être de 6 heures.

Puis, décidez du temps consacré à chaque rôle. Selon mon expérience, les résultats les plus marquants sont obtenus en accordant une durée égale à chaque rôle. Mais, si vous le désirez, vous pouvez commencer en réservant deux à trois heures pour qu'un partenaire joue le Yang et l'autre le Yin, puis changer les rôles pour une période de temps égale et continuer à changer ainsi jusqu'à la fin du jeu.

Pratique

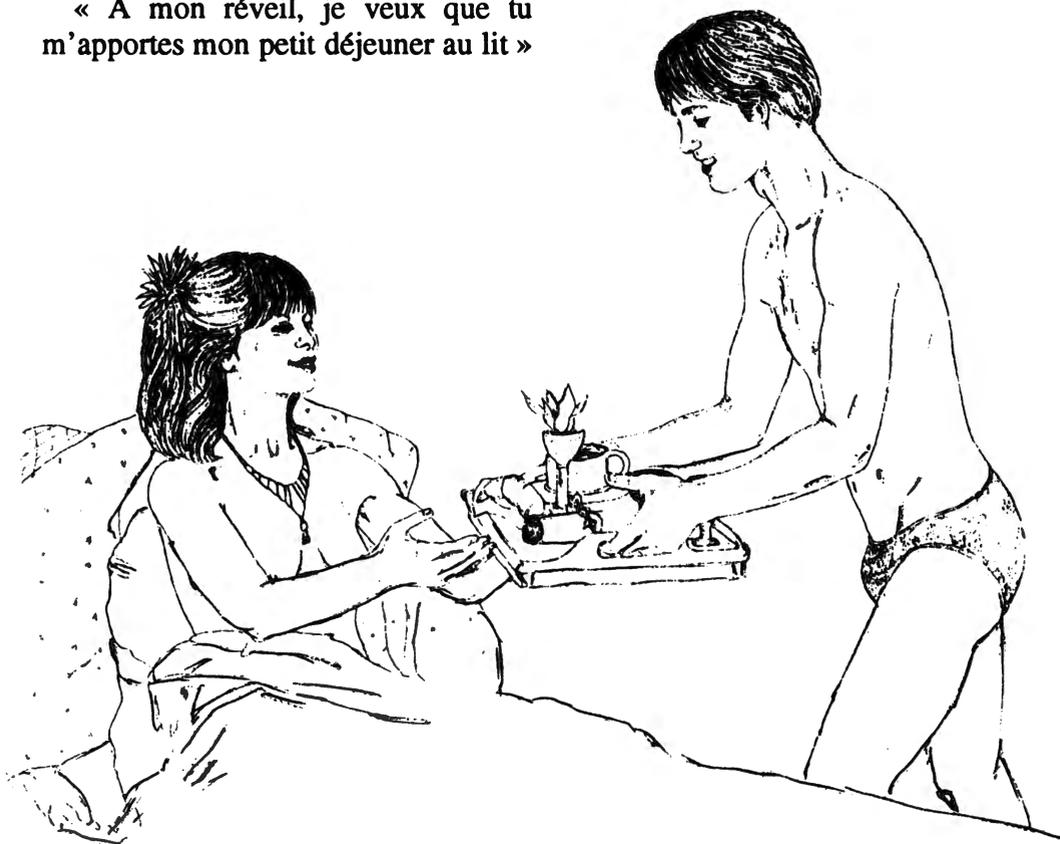
Pour commencer, chacun doit s'asseoir seul, dans un endroit tranquille, avec crayon et papier pour créer le scénario : « Mon voyage idéal au septième ciel » ou « Ce que j'ai toujours voulu recevoir sans jamais oser le demander ». Faites une liste complète de vos désirs, même les plus extravagants. Continuez jusqu'à ce que plus rien ne vous vienne à l'esprit. Rendez-vous compte, ce faisant, que vous ne seriez peut-être pas capable de jouer certains, trop difficiles. Mettre sur la liste tout ce qui passe par l'esprit incitera toutefois les deux partenaires à créer de nouvelles stratégies pour le plaisir.

Relisez la liste et rangez les articles par ordre de préférence, en donnant la priorité à ceux qui sont réalisables.

Quand vous avez achevé votre liste, rencontrez votre partenaire dans l'Espace Sacré. Echangez une Salutation du Coeur. Décidez qui com-

mencera le jeu en tant que partenaire Yang et qui jouera le partenaire Yin. Puis lisez et discutez vos listes respectives. Ce sera la tâche du partenaire Yin de remplir les désirs du partenaire Yang; ensuite, vous échangerez les rôles.

« A mon réveil, je veux que tu m'apportes mon petit déjeuner au lit »



La pratique de cet exercice dépend surtout du contenu de vos listes. Par exemple, disons que, en tant que partenaire Yang, vous voulez créer un scénario qui flatte votre confiance en vous et vous donne un sentiment de culture et de classe. Vous demanderez au partenaire Yin :

« Quand tu me parles, finis chaque phrase par un compliment :
"Passe moi le sel, ô, ma belle et sage !" »

« Je vais me coucher maintenant, et je veux que tu me lises mes poèmes favoris. Lis-les avec entrain et style. Joue-les. Regarde-moi entre les lignes. »



J'ai au moins appris cela par mon expérience : quand une personne avance confiante en suivant ses rêves, et essaye de vivre la vie qu'elle a imaginée, elle aura un succès inattendu aux moments ordinaires. Elle laissera quelque chose derrière, passera une frontière invisible; de nouvelles lois universelles et plus libérales commenceront à s'établir d'elles-mêmes autour d'elle et en elle, ou les vieilles lois s'élargiront et seront interprétées en sa faveur dans un sens plus libéral, et elle vivra avec la permission d'être d'un ordre plus élevé.

Henry David Thoreau

« Quand je me réveille, tu me serviras le petit déjeuner au lit - pour deux personnes, avec du chocolat et des croissants, une fleur et un poème sur le plateau. »

Ou disons que vous désirez la richesse, le grand amour, la lune de miel ou le sentiment de pénétrer dans un territoire excitant et interdit :

« Je veux m'étendre nue devant la cheminée, tandis que tu me couvriras de fleurs et de billets de banque. Fais pleuvoir sur moi les fleurs et les billets jusqu'à ce que chaque centimètre de mon corps soit couvert. »

« Je veux m'étendre et être cajolée au moins une heure. Je suis une petite fille de cinq ans - innocente, bête, gâtée, bruyante, imprévisible et complètement acceptée. Touche mon coeur, et dis-moi que tu m'aimes. Etreins-moi. Respire avec moi. Laisse-moi me détendre dans tes bras. »

Le jeu offre des occasions sans fin pour charmer sensuellement :

« Embrasse mon mamelon gauche pendant 20 minutes. »

« Séduis-moi sur la table de la cuisine. »

« Sois ma prostituée sacrée et fais du strip-tease pour moi. »

Comme je l'ai déjà mentionné, ce jeu vous aidera à poser les bases d'une intimité pluridimensionnelle, sans pour cela impliquer nécessairement la sexualité. Vous n'êtes pas obligé de faire l'amour ou de faire quoi que ce soit qui ne vous plaît pas, même quand c'est votre tour d'être Yin et de vous abandonner.

POUR LE PARTENAIRE YANG. Commencez en prenant la responsabilité de donner vie à vos désirs et à vos fantasmes. Vous êtes le Roi d'un jour et vous avez le droit de demander tout ce que vous voulez, l'accomplissement de tout fantasme. Soyez audacieux, inventif et créatif, hors de la vie quotidienne. Vous êtes en train d'apprendre ce que vous aimez, comment et combien vous en voulez, comment recevoir plus de plaisir.

En tant que joueur Yang, évitez de demander des choses déplaisantes ou perçues comme une punition, par exemple des corvées, à votre partenaire Yin. Cela serait une mauvaise utilisation de votre pouvoir et vous devez être un monarque bon. Une roi sage est aussi un serviteur. Inventez un scénario qui profite aux deux.

Votre partenaire Yin devra affronter les incertitudes inhérentes au rôle, se demander si ce qu'il fait est correct. Dans de tels moments, le Yin peut ressentir facilement une perte d'énergie et d'enthousiasme, se sentir vidé et fatigué. En tant que Yang sage, ne recevez pas en silence ce qu'on vous offre. Quand vous vous sentez bien, faites-le savoir à votre partenaire, de manière positive, pour que le plaisir que vous obtenez puisse à son tour le motiver.

En tant que partenaire Yang, soyez compatissant et généreux. Penser que le partenaire Yin aime le rôle que vous avez imaginé peut vous donner envie de demander plus, de donner trop de tâches nouvelles ou même de devenir arrogant : « Tu me le dois ! ». Yin pourrait se sentir utilisé et ne plus profiter du jeu.

**« Je veux avoir cinq ans et me faire câliner
pendant une heure. Tiens-moi serré contre toi...
et dis-moi que tu m'aimes.»**



Etre un bon partenaire Yang est un art subtil, qui demande une conscience réceptive du Yin. Ne demandez pas plus que votre partenaire est en mesure de donner. Inventez des tâches qui seront plaisantes pour le Yin, en harmonie avec sa nature. Si Yin n'a jamais aimé cuisiner, allez dans un grand restaurant plutôt que de lui demander de

En tant que Yin, vous vous entraînez
à vous abandonner au Yang



préparer un plat. Ne vous limitez à diriger le jeu. Par exemple, si Yin est une personne créative, vous pouvez lui demander : « Je n'ai pas envie de bouger. Pourquoi ne m'imagines-tu un voyage surprise, dans lequel tu me guideras ? » C'est votre privilège, en tant que Yang.

POUR LE PARTENAIRE YIN. En tant que partenaire Yin, vous êtes celui qui aide le Yang à réaliser ses désirs. Vous avez l'opportunité de cultiver un état d'esprit fondamental pour une relation créatrice -

dépasser la vanité ou le sentiment de tout savoir : « Je sais mieux ce qu'il faut faire », « Nous devons le faire de cette manière ». Cela signifie que vous devez laisser de côté le « moi », pour le bien de votre partenaire. Pour la durée du jeu, l'autre devient plus important que vous-même. Pensez à l'acceptation inconditionnelle d'une mère pour son jeune enfant, ou à la consécration d'un novice à la discipline d'un gourou. Dans les deux cas, c'est une qualité d'écoute plus élevée, de disponibilité et d'ouverture envers l'autre.

En tant que partenaire Yin, vous vous entraînez à l'art de passer de la négation à l'acceptation. De nombreuses personnes ont appris qu'il est plus sûr et plus confortable de dire non. Cela donne un sentiment d'assurance, de puissance et de liberté. C'est un pas nécessaire dans l'évolution de l'ego mûrissant vers l'âge adulte - la capacité d'être fort, différent, indépendant et d'avoir une volonté propre. Mais dire non peut dégénérer en peur des situations nouvelles, risquées, inconnues, qu'affrontent nos attitudes rigides envers la vie. La négativité habituelle vous empêche de découvrir les mystères et les charmes qui sont au-delà de vos habitudes.

Dire oui vous ouvre à de nouvelles possibilités. Vous désirez agir sans imposer vos propres goûts et refus à votre partenaire, et vous obtenez ainsi de précieux moments, où vous vous sentez « sans volonté propre », transparent.

Etre Yin ne signifie pas, toutefois, que vous devez faire tout ce que l'autre personne demande, surtout si cela vous déplaît. Ce n'est pas une situation maître-esclave. Les symboles du Yin et du Yang représentent les polarités contraires qui agissent de manière complémentaire, donc il n'est pas question d'être servile ou de perdre la face.

En tant que Yin, vous commencez à maîtriser l'art d'un abandon confiant au Yang. Cela signifie répondre oui dans de nombreuses situations, afin de pouvoir toucher le principe féminin en vous, à son niveau le plus profond. Mais si vous sentez que la demande du Yang vous met mal à l'aise, que cela est exagéré ou négatif, objectez poliment avec humour, amour et respect : « Mon aimée, je ne suis pas

capable de suivre ce scénario. Peux-tu changer ton désir pour que je puisse l'accomplir, dans la mesure de mes capacités ? » Puis continuez à jouer le jeu tout en gardant un sens d'auto-observation et d'ouverture mutuelles.

Quand les deux partenaires ont joué les deux rôles, terminez l'exercice par une Salutation du Coeur.

Séparez-vous pour environ une heure et remémorez-vous ce qui s'est passé. Puis rencontrez-vous une fois de plus dans l'Espace Sacré et, chacun à son tour, posez les questions suivantes et répondez-y :

■ Quelles étaient vos attentes avant de commencer ? Décrivez comment le jeu a comblé vos fantasmes et où il a échoué.



■ Quel a été le moment le plus difficile pour vous ? Pouvez-vous décrire quelles sensations énergétiques vous avez ressenties pendant cette période (il serait utile de finir cette session en vous disant « Je veux prendre la responsabilité de ce qui se passe et regarder les difficultés que j'ai rencontrées comme des occasions d'apprendre quelque chose sur moi-même. ») ?



■ Quel a été le moment le plus épanouissant pour vous ? Vous êtes-vous senti ainsi dans d'autres situations ? Décrivez les pensées, images et sensations corporelles qui sont apparues. Demandez-vous : « Ai-je profité pleinement de cette occasion ou est-ce que j'étais sur mes gardes ? »



■ Qu'avez-vous appris, et comment pouvez-vous appliquer ces connaissances à votre vie quotidienne et les intégrer dans votre liaison ?



Quand vous répondez, passez de trois à cinq minutes sur chaque question, et soyez aussi précis que possible, en donnant des exemples de jeux. Quand vous écoutez, n'interrompez pas. Soyez attentif et soutenez l'autre. Parlez seulement si vous avez besoin de demander à votre partenaire d'être plus clair.

Ces questions vous permettent de voir si vous avez été à l'aise dans les deux polarités Yin et Yang et si vous avez bien circulé entre les deux. Par cet échange d'informations, vous saurez mieux comment

améliorer votre équilibre intérieur, entre les deux. Cette nouvelle conscience peut vous aider à harmoniser les polarités, qui, à leur tour, vous rendront capable de développer l'étendue de vos rôles dans l'acte sexuel, ajoutant variété, créativité et liberté à vos possibilités érotiques.

Remerciez-vous l'un l'autre pour ce que vous avez appris. Interrogez-vous pour voir si vous pouvez vous pardonner réciproquement pour tout manquement que vous avez ressenti pendant le jeu. Terminez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Conseils

Quand vous sentez que vous êtes dans un bon état d'esprit pour jouer à ce jeu, n'attendez pas trop avant de commencer; plus il y a de fraîcheur et de spontanéité, mieux c'est. Assurez-vous de discuter votre scénario sous tous les angles; autrement, des problèmes de temps, de place et de disponibilité peuvent apparaître.

Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de jouer à ce jeu hors de leur environnement familial. A la maison il est plus facile de tomber dans les routines quotidiennes, et vous aurez tendance à vous comporter suivant les rôles habituels - la mère nourricière, le mari et ses obligations et ainsi de suite. Jouer dans un nouvel environnement vous permet d'être audacieux. Sans les repères habituels, vous devez créer tout à partir de rien, comme des acteurs improvisant sans script.

Vous pouvez utiliser le jeu pour réviser quelques exercices présentés dans ce livre. Faites un programme des exercices pour la soirée, mais soyez prêt à y renoncer si quelque chose d'autre se présente spontanément.

Engagez-vous vraiment à suivre les rôles du jeu. Soyez certain de comprendre de quoi il s'agit. Sinon, discutez-en préalablement avec votre partenaire. Les règles sont là pour vous aider à mieux vous connaître.

Certains participants disent qu'ils se sont sentis troublés parce qu'ils ne savaient pas ce qu'ils étaient supposés ressentir, ce qui est un signe

de la résistance devant le jeu. Si cela vous arrive, demandez-vous : « Est-ce que je veux que les choses se passent autrement ? Est-ce que je désire un changement ? Exprimer mon besoin ? » Personne ne peut vous dire ce que vous êtes « supposé » ressentir, car ceci dépend de vous. Il n'y a pas de chose correcte ou erronée.

Changez les rôles au moment convenu, et résistez à la tentation de continuer le rôle qui vous plaît le plus. Par exemple, de nombreuses femmes trouvent facile d'être Yin et de donner, mais elles sont intimidées quand c'est leur tour d'être Yang. Elles n'ont pas encore appris comment éveiller leur Homme Intérieur, leur côté franc, dynamique, leur sens de la décision.

Prenons par exemple Christine. « Je me sentais très à l'aise en étant Yin », dit-elle après avoir fait cet exercice dans un de mes séminaires. « J'y suis venue avec l'attitude habituelle que j'ai toujours eue dans mes rapports avec les hommes : je fais tout ce que tu veux, aussi longtemps que cela n'est pas douloureux. Cependant, plus tard, je n'ai pas pu m'endormir, j'étais terrifiée d'avoir à me réveiller le matin suivant et d'avoir à jouer le Yang. J'ai compris que jusqu'à ce moment je ne m'étais jamais permis d'avoir un fantasme entraînant une auto-satisfaction. A la fin j'ai demandé un court massage et le petit déjeuner au lit, et cela a été tout. Je n'ai pas pu demander plus. »

Pour Christine, ce fut une grande leçon; elle en a conclu : « Je deviens consciente de quelque chose que je n'avais pas remarqué auparavant. Pendant toute ma vie j'ai seulement donné, et je ne me suis jamais permis de demander ce que je voulais. A partir de maintenant, j'ai compris que j'ai le droit et le privilège de demander des choses, de demander à un homme ce que je désire. Pour la première fois, aussi, j'ai eu clairement conscience de *ce que je voulais* - un partenaire tantrique avec lequel pratiquer la Sexualité Sacrée. Je voulais créer un échange dans les deux sens, au lieu de m'abandonner. »

C'est ainsi que Paula, une enseignante dans la trentaine, a transformé avec succès la situation dans laquelle, en tant que Yin, elle se sentait

incapable de satisfaire les demandes de son partenaire Yang, Adam, un agent de change à la retraite.

« Nous avons commencé avec Adam jouant le rôle Yang et moi le Yin. Il voulait conduire vers la plage. Aussitôt après avoir garé la voiture, Adam a commencé à me bécoter comme un adolescent, me remplissant de bleus. C'était bon marché et grossier. Je n'ai pas aimé. J'ai commencé à penser *Oh, Mon Dieu, dois je supporter cela ? En tant que Yin, dois-je laisser le Yang faire tout ce qu'il veut ?*

« J'ai attendu, en essayant de jouer mon rôle un peu plus longtemps, mais tout mon corps s'opposait. J'ai décidé d'être franche. J'ai dit : "Ecoute, Adam, cela ne me plaît pas. Cela ne m'excite pas. C'est ce que tu veux vraiment ?" Il m'a regardé et a dit : "Non, non, je ne veux pas cela. Pourquoi ne prends-tu le rôle Yang dès maintenant ?"

« Nous sommes donc rentrés à la maison. J'ai allumé une bougie et je l'ai placée entre nous. Nous nous sommes détendus et nous nous sommes regardés. Puis j'ai dit : "Je veux me relier à toi au niveau le plus élevé dont nous soyons capables." Adam a complètement changé et est devenu vraiment conscient de mes sentiments. Nous avons parlé pendant des heures, partageant nos espoirs et nos peurs au sujet de la voie que nous voulions suivre ensemble, l'avenir, les buts que nous poursuivions. C'était étonnant. J'ai trouvé en lui une profondeur et une beauté que je n'avais jamais vues auparavant, et plus tard nous avons continué par une nuit de plaisir et de grand amour. Là, c'était sans problèmes pour moi de faire ce qu'il voulait plus tôt, à cause de la profondeur de confiance et d'entente que nous avions atteinte. En fait, ce fut une expérience fabuleuse. »

Ces partenaires ont compris le jeu correctement. Ils ont été capables de passer facilement d'une polarité à l'autre. En tant que Yang, Adam a pu passer de manière inattendue au Yin, pour maintenir ouverte la ligne de communication avec Paula.

Un autre exemple est le scénario érotique que mon partenaire m'a fait jouer une fois. Nous étions dans une île grecque de la Méditerranée, ce qui l'avait inspiré. Il m'a dit : « Je jouis de puissance et de prestige dans l'Empire Grec. Mon intendant t'a récemment achetée comme

esclave sur la place du marché et t'a ramenée dans ma maison. Une subtile attraction s'est développée entre nous. Nous partons en excursion dans la nature. Tu mettras une belle robe, sans sous-vêtements. Tu porteras le panier du pique-nique. Tu ne dois jamais me regarder en face ou dans les yeux ou me parler. Il n'y a que moi qui puisse te parler et te regarder. Tu marcheras devant moi, tu sentiras les tensions sexuelles entre nous. Arrête-toi quand je te le dirai. Si je caresse tes épaules, tes cheveux, ton visage, tu recevras la caresse, mais n'y réponds par aucun mouvement. »

Quel toupet ! Mais j'ai accepté de jouer ce fantasme. Le temps d'arriver à l'endroit du pique-nique, je brûlais littéralement de désir, et c'est devenu une des journées les plus érotiques de ma vie.

J'ai appris dans ce moment l'incroyable potentiel érotique du rôle d'abandon Yin. D'habitude je suis une personne qui aime être responsable. Sans le sentiment de sécurité fourni par la structure du jeu du Yin-Yang, je n'aurais jamais fait suffisamment confiance à mon partenaire pour céder si profondément et je n'aurais pas pu ressentir la beauté de l'extrémité opposée. Je ne vous conseille pas de vous engager dans de telles aventures, à moins que vous ne ressentiez pour elles un enthousiasme enfonçant ses racines dans l'amour et dans la confiance en votre partenaire, comme moi. Autrement, au lieu de profiter de l'expérience, vous pourriez vous sentir humiliée. Soyez donc très consciente, dans de tels cas, d'y entrer dans un esprit de liberté et de plein consentement.

Un autre participant, David, a été capable simultanément de développer son idée de ce que signifie être Yang et de découvrir les charmes d'être Yin. « Mon amie a créé un rituel pour parer mon pénis et l'honorer en tant que Vajra, ma baguette de puissance », se rappelle-t-il. « J'étais très excité et je voulais une pénétration rapide et la détente. Je pensais : "Si je ne le fais pas maintenant, si je ne déverse pas mon énergie, je ne suis pas un homme." Elle a senti la montée de mon désir et a commencé à me caresser autour du périnée et de l'anus, en montant vers le sacrum et, par la colonne vertébrale, vers le point couronne. La pression sexuelle s'est adoucie. Il n'y avait plus de forte

traction autour de mes organes génitaux. J'étais couché et détendu, tandis que ma partenaire dansait nue sur moi. En respirant profondément et en la regardant, j'ai eu brusquement la sensation que je pouvais m'ouvrir profondément et que j'avais moi aussi un vagin. A ce moment, toute mon énergie s'est répandue à travers mon corps et a commencé à vibrer. C'était très plaisant de sentir que, en tant que Yang, je pouvais être complètement Yin, à la fois mâle et femelle. C'est merveilleux de sentir que je peux vivre maintenant mon côté Yin, ma Femme Intérieure, avec mon amie, et que c'est sans danger. Cela nous a rapprochés davantage. »

Amanda, un agent immobilier, a compris que, jusqu'à ce qu'elle ait



Quand le coeur est rempli d'amour il n'y a pas de place en lui pour la peur, pour le doute, pour l'hésitation. Et c'est cette absence de peur qui permet la danse. Quand chaque partenaire aime si complètement qu'il oublie de se demander s'il est aimé en retour, quand il sait seulement qu'il aime et qu'il bouge en musique - alors, et alors seulement, deux personnes sont capables de danser parfaitement en harmonie au même rythme.

Ann Morrow Lindbergh, *Gifts from the Sea*

joué au Jeu du Yin-Yang, sa qualité Yin n'était pas authentique. En jouant le rôle Yin sans conditions, elle a découvert un état extatique de conscience au-delà du Yin et du Yang. « C'était une véritable joie de servir totalement, quand j'assumais le rôle Yin. J'ai compris qu'il y a un pouvoir subtil entre Brand, mon partenaire, et moi. D'habitude, même quand je donne et que je dis oui, je garde quelque chose en retrait. Nous étions dans un restaurant, et on jouait de la musique. En tant que Yang, Brad m'a demandé une danse. Dans mon coeur j'ai prié "Que ce soit la plus belle danse que j'aie jamais pratiquée ou partagée avec quelqu'un." Tous les musiciens sont venus autour de nous et ont joué pour nous. Et d'autres personnes nous ont rejoints. C'était comme

si Brad, le conducteur de la danse, était au service des danseurs, et les danseurs étaient à son service; je permettais et favorisais simplement cet échange. Le sentiment du “ moi ” avait complètement disparu. Je suis devenue transparente, juste une présence, un flux. L’acte de servir était devenu un état de grâce, suffisant en soi, indépendant de toute action ou de tout but. J’avais le sentiment que celui qui servait était devenu le servi, comme si le Yin et le Yang avaient fusionné sans distinctions. »

J’espère que ces exemples vous ont incité à plonger à fond dans le Jeu du Yin-Yang.

*

Avec le jeu du Yin-Yang, vous avez maintenant une structure pour amener l’harmonie et l’équilibre dans vos actions réciproques. Vous avez préparé la voie pour un nouveau commencement dans votre vie amoureuse.

Apprendre qui vous êtes en tant qu’homme ou femme a été une des leçons les plus importantes de ce chapitre. Avec la pratique de la Visualisation de votre Homme Intérieur et de votre Femme Intérieure, vous avez découvert comment reconnaître ces deux polarités dans votre vie quotidienne, comment inclure autant les qualités masculines que les qualités féminines.

Vous avez compris que la relation avec un partenaire extérieur est un reflet de la relation entre votre Homme Intérieur et votre Femme Intérieure; quand ces deux aspects de vous-même sont complètement exprimés, votre attrait augmente aux yeux d’autres personnes et vous pouvez amener plus de joie dans votre vie amoureuse.

Egalement, vous avez exploré et développé la façon dont vous vous exprimez grâce à l’exercice de Jouer le Rôle de l’Autre, améliorant ainsi la communication entre vous. Et avec le jeu du Yin-Yang, vous êtes devenu conscient de ce que vous voulez en amour. Vous avez développé l’art de faire que cela arrive et vous

avez compris quel est le bénéfice, si vous donnez et acceptez le plaisir, de tout coeur.

Maintenant que vous avez développé une confiance et une intimité mutuelles, vous êtes prêts à faire le pas suivant dans cette formation. Dans le prochain chapitre vous allez découvrir l'orgasme, événement énergétique qui peut déclencher une Réaction Extatique dans votre corps. Vous apprendrez comment concentrer cette énergie au niveau génital et comment la partager avec votre partenaire, ainsi que l'art charmant de la fusion.





CHAPITRE 9

EVEILLER LA REACTION EXTATIQUE

Nous sommes - peut-être instinctivement - fortement conditionnés pour exprimer l'énergie génitalement, une fois qu'elle devient « sexuelle ». Mais, d'un autre point de vue, ce que nous appelons énergie sexuelle est véritablement un mode d'attention. Si nous libérons notre attention de la dynamique génitale et restons présents pour l'énergie, quelque chose d'autre commence à se passer.

Richard Moss, *The Black Butterfly*



De nombreuses personnes pensent que l'orgasme commence et finit avec les organes génitaux. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, toutefois, l'orgasme est ressenti comme une expression de l'énergie, faisant appel à tout le corps. Au lieu de se concentrer sur les sensations intenses, localisées, créées par la friction entre les organes sexuels masculin et féminin, la Sexualité Sacrée utilise la respiration et le mouvement pour développer l'énergie orgasmique entre les organes génitaux. Dans ce chapitre je vous enseignerai à produire progressive-

ment de l'énergie orgasmique, d'un bout à l'autre du corps, tout en restant détendu, pour qu'ainsi elle puisse être contenue pendant des périodes de temps de plus en plus longues.

L'idée de retenir l'énergie orgasmique peut vous sembler étrange. Chaque fois que vous êtes très excité sexuellement, vous voulez faire quelque chose à ce sujet immédiatement : c'est la norme culturelle de l'excitation sexuelle suivie de la détente orgasmique. Mais l'excitation sexuelle est une forme d'énergie, et l'énergie peut prendre de nombreuses formes. En transformant l'énergie sexuelle et en la ressentant indépendamment du contexte génital, vous pouvez créer un orgasme régénérant de tout le corps.

Bien que vous ne vous en soyez peut-être jamais rendu compte, vous avez sans doute déjà senti des orgasmes non génitaux. Un bon exemple a été donné par Dale, un professeur de San Diego, qui, dans un de mes séminaires, explique comment cet état extatique lui est arrivé. « Récemment je suis tombé amoureux d'une belle femme, une de mes étudiantes. Or, l'éthique de l'enseignement est très stricte - on ne fait pas l'amour avec ses élèves. Mais j'étais très amoureux. Je pensais : *C'est ça qui est vrai !* Finalement, nous nous sommes rencontrés, nous sommes allés à mon appartement, et nous nous sommes rendus compte que, tous deux, nous nous sentions très attirés l'un vers l'autre. Nous nous sommes étendus sur le lit. J'étais extrêmement excité, mais nous avons convenu de ne pas avoir de rapports sexuels. Nous sommes restés couchés ainsi dans les bras l'un de l'autre, détendus, et nous avons profité de la chaleur, de l'intimité de notre présence mutuelle. Après un temps, il nous sembla que nos coeurs, nos respirations, nos pouls, nos mouvements et nos rythmes s'étaient synchronisés, sans effort. Parfois les frontières de nos corps fusionnaient tout simplement, et nous nous sentions fondus dans un être illimité. Quand nous nous regardions dans les yeux, nous sentions les remous de la passion, et nos corps commençaient à vibrer complètement. Nous avons senti cette délicieuse énergie électrique bouger en nous, nous remplissant jusqu'à déborder. Nous sommes restés couchés toute la nuit ainsi, nous caressant, nous embrassant, nous souriant, puis retombant dans le silence d'une unité lumineuse. Nous n'avons pas eu

de rapports sexuels, mais ceci a été une des expériences les plus profondes d'extase que j'aie jamais eues. »

Plus tard, en pensant à ce qui s'était passé, il disait : « C'est vraiment simple. Quand votre énergie est très élevée, vous vous détendez, et la charge énergétique s'étend du coeur vers les limites du corps et même au-delà, en vagues. C'est le sentiment de devenir un avec le tout - le son de la respiration du bien-aimé, son odeur, tout l'environnement. »

Le but de ce chapitre est de vous aider à percevoir des sensations orgasmiques qui ne soient pas limitées aux organes génitaux. Cela demande un changement majeur dans votre échelle de valeurs. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, le désir habituel pour le plaisir aigu, intense, de l'orgasme génital, est remplacé par la découverte des plaisirs d'un orgasme étendu. La tension physique et le stress de l'acte sexuel génital dynamique sont remplacés par un sentiment profond de détente, qui laisse les sensations orgasmiques onduler d'un bout à l'autre du corps. Ceci est un des secrets fondamentaux de la Sexualité Sacrée : l'art de rester détendu dans des états élevés d'excitation, pour que les formes non génitales de l'orgasme puissent être ressenties.

D'habitude, quand je demande aux gens quelle est la qualité la plus importante dans l'acte sexuel, ils disent que c'est la capacité d'atteindre des états élevés d'excitation. Les amants tantriques donnent une réponse différente - qui semble presque paradoxale. Ils disent que la qualité la plus haute dans l'acte sexuel n'est pas d'atteindre un état élevé d'excitation, mais de rester détendu dans cet état. Nous associons d'habitude la détente avec le fait de ne rien faire. C'est le calme - une sieste après un travail difficile, une heure dans un hamac, ou, pour certains, un somme devant la télé. Qu'est-ce que la détente peut avoir avec le sexe, quand l'acte sexuel signifie s'exciter et se déchaîner ? Contrairement à ces idées reçues, les personnes qui pratiquent la Sexualité Sacrée racontent des expériences liées à la capacité de rester détendu au milieu de la chaleur sexuelle, au lieu de permettre au feu d'atteindre son point culminant et de brûler rapidement. Cette capacité, ou cet art, est la clé de l'Eveil de la Réaction Extatique. C'est ce que les amants tantriques de jadis

voulaient dire quand ils déclaraient : « Restez avec le feu au commencement, et évitez les cendres à la fin. » Ils savaient que l'extase s'accomplit en se détendant dans le « feu » de l'excitation, pour que l'énergie ne soit pas « brûlée » et éliminée du corps, laissant seulement « les cendres » de passion derrière elle.

Le mot *extatique* signifie littéralement « être sorti de la stase », se sentir tiré du *statu quo*, la routine quotidienne. Le mot *Extase* vient du mot latin *ex-stasis*, être hors de soi-même. Ceci implique que nous sommes remplis d'une émotion ou d'une énergie trop puissantes par rapport à ce que le corps peut contenir ou par rapport à ce que l'esprit rationnel peut comprendre. Un peu d'énergie vitale déborde, et nous sommes transportés vers un autre royaume, dans lequel l'esprit, détendu par quelque événement extraordinaire de grande intensité - accoucher, faire passionnément l'amour, affronter la mort - s'élance au-delà des frontières ordinaires de perception et de conscience.

Les gens ordinaires pensent à l'extase comme à un événement imprévisible, qui arrive rarement et accidentellement - le produit d'une série arbitraire de circonstances, qui ne peuvent pas être reproduites



La personne saine, suivant Wilhelm Reich, est celle qui s'engage régulièrement dans l'échange sexuel amoureux sans inhibitions conduisant à un orgasme complètement satisfaisant.

Ken Dychtwald, Bodymind

consciemment. Ou bien ils la voient comme un état mystique, très difficile à atteindre - quelque chose de réservé aux ascètes qui renoncent aux plaisirs terrestres et qui entraînent rigoureusement leur esprit et leur corps pendant des années pour entrevoir « l'au-delà ». Ce n'est ni l'un ni l'autre.

Abraham Maslow, le fondateur de la psychologie humaniste, a découvert dans les années soixante que la plupart des gens, à un moment de leur vie, ont eu des expériences culminantes impliquant des

états de joie et d'extase. La même chose est vraie pour la Sexualité Sacrée. Nous avons tous la possibilité de ressentir la joie et l'extase à travers l'orgasme prolongé. Mon expérience personnelle et les expériences de centaines de gens qui ont suivi mes séminaires vont dans la direction qu'a indiquée Maslow. Chacun de nous a une capacité innée pour ressentir des états extatiques de conscience; le but de ce chapitre est d'indiquer les conditions qui vous permettront d'atteindre cet état, premièrement par le développement de la Réaction Extatique. A la différence de l'approche ascétique traditionnelle, cet état ne demande pas la renonciation aux plaisirs terrestres ou des années de discipline rigoureuse.

LA REACTION EXTATIQUE ET L'ORGASME

Simone de Beauvoir a dit dans le Deuxième Sexe que la sexualité d'une femme ne cesse presque jamais et qu'elle circule comme des vagues parmi sommets et creux dans l'infini. Quand un homme a maîtrisé le Tao, sa sexualité est plus ou moins comme celle de sa femme. Dans de telles conditions favorables, la vraie fusion est possible.

Jolan Chang, *The Tao of the Loving Couple*



La meilleure façon de comprendre la Réaction Extatique est de la comparer avec l'orgasme génital - la réaction du corps quand il atteint le sommet de l'excitation sexuelle. Dans l'orgasme génital il y a deux phases fondamentales. D'abord vous êtes stimulé sexuellement, ou excité. C'est un processus délibéré, appelé préliminaires, dans lequel vous vous excitez, suite à une façon d'agir. Puis, au point critique, le

corps commence à réagir de lui-même, et peu de temps avant le moment de l'orgasme, il y a un brusque changement, comme si l'excitation dépassait abruptement votre contrôle. Certains barrages intérieurs explosent, relâchant un flot de sensations qui ruissellent à travers le corps, pour une période qui dure de douze secondes à quatre minutes.

C'est ce modèle orgasmique que vous allez reproduire dans ce chapitre, hors du contexte sexuel. Vous allez apprendre comment produire l'excitation par une respiration intense, liée à des mouvements spécifiques du corps qui essaient de reproduire les vibrations ressenties pendant le réflexe orgasmique de l'acte sexuel. Puis, quand vous aurez atteint un état d'excitation énergétique élevé, votre corps commencera à répondre de lui-même, et vous allez ressentir les mêmes sensations « de courant » associées à l'orgasme. La Réaction Extatique commence quand les sensations que vous créez délibérément deviennent involontaires, quand votre excitation change suivant ce courant spontané.

Le corps agit comme un conducteur naturel pour ces sensations rayonnantes. Il est composé de 90 % d'eau et d'autres fluides, ce qui veut dire, de manière poétique, que les sens, les sensations, les sentiments, les émotions et l'énergie peuvent couler comme des flux et des vagues, ondulant et se propulsant à travers les torrents et rivières du corps. Ces vibrations sont la clé de notre vitalité. Le Dr Alexander Lowen, le fondateur de la bioénergétique, dit qu'un corps sain est dans un état constant de vibration, qu'il soit éveillé ou endormi. De telles vibrations ont des intensités et des amplitudes différentes. Elles se situent au niveau cellulaire, chaque cellule se contracte et se détend rythmiquement, en recevant sa subsistance du sang, en la transformant et en la distribuant. Elles sont aussi présentes dans nos organes, comme les poumons, le coeur, les intestins, dans un état de pulsation continue. Quand les vibrations corporelles ont une amplitude élevée - c'est-à-dire, quand elles sont intensifiées par une excitation forte - elles produisent de la joie, de la vitalité et de l'extase dans votre être.

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée vous allez essayer de produire ce genre de vibrations. Les exercices suivants ont pour but de

vous aider à déplacer les vibrations à travers le corps, d'abord d'une manière forte, volontaire, puis d'une façon de plus en plus subtile, jusqu'à ce que le corps commence à produire lui-même des courants. Quand les différentes parties du corps - genoux, bassin, cou et tête - sont correctement alignées et résonnent l'une avec l'autre, le flux du courant est continu. Si, toutefois, il y a de la tension musculaire, le flux d'énergie sera interrompu au point de tension. Wilhelm Reich a été le premier savant occidental à démontrer que, si les tensions corporelles sont relâchées, il s'ensuit une amélioration dans le flux de sensations, qu'il a appelés « courants ». Tout le monde a des tensions qui inhibent le passage du courant, mais il y a des méthodes efficaces pour les faire disparaître, dont certaines ont été développées par Reich et ses collaborateurs, et d'autres, depuis longtemps connues des mystiques orientaux.

Dans la philosophie orientale du yoga Kundalini, l'énergie vitale réside à la base de la colonne vertébrale et est transportée à travers les canaux du corps vers le cerveau. Lee Sanella, un médecin et écrivain américain qui a étudié en détail l'éveil de cette énergie, ou Kundalini, affirme que son élévation à travers le corps a un effet secondaire intéressant et très positif : le système nerveux central rejette le stress. Tandis que l'énergie s'élève dans le corps, elle rencontre des blocages, des muscles et des tissus tendus et cuirassés. Semblable à un courant électrique, la friction créée par la résistance de la cuirasse à l'énergie montante produit de la chaleur, ce qui fait disparaître la tension, nettoie et purifie les canaux pour permettre une circulation plus libre - ou courant - d'énergie. Tandis que les blocages se dissipent, des changements subtils se produisent, et la sensation de ruissellement devient plus profondément intériorisée, courant à travers le corps, d'abord des pieds vers la tête et ensuite inversement. Si vous pouvez observer ce courant - dans le coeur, le nombril et les organes génitaux - sans interférer, il continuera à se répandre, influence secrète qui vous mène au-delà des frontières du corps physique. C'est pourquoi je l'appelle la Réaction Extatique. C'est une intense sensation de joie, le sentiment d'être pur et détendu.

Dans les exercices suivants vous allez pratiquer ce processus de purification, en produisant la charge énergétique et en lui permettant de faire disparaître les blocages du corps. Plus vous détruisez ces blocages, plus vous ressentirez l'extase dans tout le corps. Ces exercices peuvent sembler simples, et ils le sont d'une certaine manière. Mais les apparences sont trompeuses. On vous donne des outils puissants pour effacer les blocages et renforcer la circulation de l'énergie. Pour



Le réveil de Kundalini est, de quelque manière, le réveil de l'énergie cosmique latente déposée dans chaque être humain, parce qu'une telle énergie est l'origine de tous ses pouvoirs, de toute sa force, de toutes les formes que la vie peut prendre.

Lilian Silburn, *Kundalini*

arriver au même résultat, il vous faudrait plusieurs séances de massage profond des tissus. Je vous conseille de ne pas céder à la tentation de passer en coup de vent ce chapitre, à la recherche des techniques plus complexes et plus excitantes. Ces quatre exercices sont très importants, parce que, grâce à eux, vous allez apprendre comment découvrir, stimuler et diriger les sensations intérieures de votre corps qui vous conduiront à l'extase.

Même si vous avez rencontré des exercices similaires dans la bioénergie ou le yoga, vous êtes maintenant en train de découvrir la dimension de la Sexualité Sacrée. Ces exercices sont uniques par leur organisation, leur succession et leur but. Profitez-en, innocemment, en laissant de côté le passé.

Pour augmenter vos chances de développer la Réaction Extatique, faites chaque exercice dans l'ordre indiqué. Chacun prendra environ 20 minutes. Toute la séance prendra environ d'une heure et demi à deux heures. Au commencement, toutefois, il se peut que vous préférerez effectuer les exercices séparément, jusqu'à les maîtriser. Dans

ce cas, prenez votre temps - jusqu'à 30 minutes par exercice - et profitez du parcours.

SECOUER LE CORPS

Dans le premier exercice vous essayez, par des secousses et des tremblements volontaires, de nettoyer le corps des tensions et à le préparer pour le suivant, la Dynamique de Vibration.

Objectifs et bienfaits

Vous secouerez chaque partie de votre corps, par des mouvements doux au début, puis plus forts, pour préparer le corps à la Dynamique de Vibration, en amenant la conscience et l'énergie vers chaque partie. Cela vous aidera également à apporter de la chaleur, de la vitalité et des vibrations dans les régions insensibles jusque là.

Préparatifs

Créez l'Espace Sacré.

Assurez-vous que la pièce est chaude, car vous serez presque nu (ou nu). Il est important d'avoir assez d'espace pour bouger, danser et se rouler par terre.

Vous allez avoir besoin d'un verre d'eau à proximité - c'est un travail qui donne soif - et de quelques oreillers sur lesquels vous détendre quand vous aurez fini.

En faisant cet exercice les yeux fermés, vous vous concentrerez mieux sur vos sensations internes. Pour être pleinement concentré, il est préférable d'avoir les yeux bandés.

Faites jouer de la musique ayant un rythme égal, répétitif, la musique africaine de danse, par exemple.

Consacrez 20 minutes à cet exercice. Vous pouvez avoir besoin d'un peu plus de temps la première fois. Ne vous limitez pas à un horaire trop strict.

Secouez doucement votre main, tandis que le reste de votre corps reste immobile et relaxé.



Pratique

Adoptez la Position de Base, avec les bras le long du corps. Respirez régulièrement par la bouche. Sentez votre liaison à la terre, établissez un sentiment d'équilibre dans votre corps.

Secouez doucement votre main gauche environ une minute, tandis que le reste de votre corps reste immobile et détendu. Respirez

profondément par la bouche. Pour vous concentrer sur cette activité, pensez : « Je secoue la main gauche, je nettoie la main gauche. » Ou, si vous préférez, émettez des sons qui expriment la façon dont est perçue cette partie du corps. Dans les deux cas, ne laissez pas votre esprit s'éloigner de ce que vous faites.

Arrêtez-vous et comparez la différence des sensations entre votre main gauche et votre main droite. La gauche est plus chaude, plus frémissante, plus relaxée - premier exemple de ce qui se passera avec tout votre corps.

Ensuite, secouez à la fois la main gauche, le bras et l'épaule pendant une minute. Respirez profondément. Emettez des sons qui reflètent la façon dont est perçue cette partie de votre corps - son de protestation, roucoulement de délice, gargouillement de bonheur, sifflement de dégoût, grincement d'encrassement. Notez à nouveau les différences. Arrêtez-vous et comparez votre main gauche, bras et épaule avec la droite. Est-ce que le côté droit semble plus dense et plus lourd ?

Maintenant secouez votre main droite pendant une minute. Arrêtez-vous et comparez. Voyez s'il y a plus d'équilibre entre les sensations dans les deux mains.

Secouez votre main, votre bras et votre épaule droite pendant une minute. Rappelez-vous de respirer profondément par la bouche et de faire des sons. Arrêtez-vous à nouveau et comparez.

Secouez les deux mains, les deux bras et les deux épaules, pour laisser les vibrations se déplacer dans le cou et dans la tête. Ce faisant, imaginez une personne secouant un prunier pour faire tomber les prunes, ou pensez au vent qui passe dans un arbre et secoue les feuilles. Vérifiez si vos mâchoires et muscles faciaux sont détendus. Si ce n'est pas le cas, détendez-les.

Après deux minutes, ajoutez la poitrine et le dos, en secouant la partie supérieure du corps vers la taille. Respirez vigoureusement par la bouche. Continuez pendant trois minutes.

Arrêtez-vous et vérifiez vos sensations. Sentez-vous une différence entre la partie supérieure de votre corps et la partie inférieure ? C'est

l'occasion de sentir peu à peu la sensation de vitalité - chaude et vibrante au lieu de lourde et insensible.

Secouez le pied gauche pendant une minute, en maintenant le reste du corps immobile. Arrêtez-vous et comparez-le avec le pied droit. Pouvez-vous sentir votre liaison avec la terre et équilibrer mieux le côté gauche ?

Secouez le pied gauche, le mollet et la cuisse pendant une minute. Gardez le genou droit un peu plié et les muscles de la paroi pelvienne détendus, pour que la secousse arrive dans la hanche et le bassin par le côté gauche. Continuez à respirer profondément par la bouche. Soupirez en expirant ou émettez tout son qui vous semble bon.

Arrêtez-vous et comparez la partie inférieure de votre jambe gauche à la droite. Est-ce que le pied semble plus flexible, plus prêt à bondir ? Les articulations doivent être lâches, et vous devez être capable de mieux les percevoir.

Procédez de la même manière pour le côté droit : d'abord le pied, puis le mollet et la cuisse.

Commencez à nouveau dès le début, en secouant chaque partie, en gardant la succession - main gauche, bras, épaule; main droite, bras, épaule; cou, tête et torse; pied gauche, mollet, cuisse; pied droit, mollet, cuisse. Si vous remarquez qu'un endroit du corps est particulièrement tendu, ralentissez et concentrez-y la secousse, ainsi que la respiration, en vous imaginant que vous envoyez de l'air à la région raidie, lui insufflant littéralement de la vie.

Si vous vous sentez très tendu, imaginez que vous vous secouez vous-même de tout ce qui vous gêne. Avez-vous eu une mauvaise journée à votre bureau ? Imaginez que vous vous secouez et vous vous débarrassez de votre chef. Vous sentez-vous bête ? Imaginez qu'en vous secouant, vous vous débarrassez de ceux qui vous jugent, y compris votre propre esprit !

Dites : « Va-t-en de moi ! » ou « Oublie moi ! ». Cette attitude vous aidera à vous sentir plus léger, avec plus d'élan. Faites alors jouer votre musique favorite, dansez et secouez-vous, en respirant profondément, en sautant et en relâchant tout votre corps, y compris votre tête.

Devenez fantasque, émettez des sons et amusez-vous. Faites cela pendant cinq minutes.

Conseils

Au commencement ne secouez pas fort, ni violemment, autrement vous ne serez pas capable de vous concentrer sur vos sensations intérieures. Commencez cet exercice lentement. Accordez-vous au rythme de la musique et intensifiez la secousse jusqu'à secouer aussi fortement que vous le pouvez. Si, après la première partie de l'exercice, dans laquelle vous secouez chaque membre indépendamment, vous ne ressentez pas plus de vitalité dans le corps, continuez à secouer les parties de votre corps séparément, jusqu'à ce que vous remarquiez une amélioration.

Maintenant que vous avez nettoyé votre corps des tensions, vous pouvez passer à la production de vibrations plus délicates.

LA DYNAMIQUE DE VIBRATION

Dans cet exercice vous allez découvrir comment déclencher en vous la Réaction Extatique.

Objectifs et bienfaits

Cet exercice vous aidera à ressentir la vibration de l'énergie dans votre corps. Comme pour la méditation, ce processus vous demande de vous concentrer sur vous-même et de devenir très sensible et attentif aux sensations intérieures. Concentrez-vous sur chaque petite sensation - frisson, tremblement ou ruissellement dans n'importe quelle partie du corps - en développant la même observation de soi qu'atteignent les personnes qui pratiquent la méditation. Vous apprendrez à amplifier

ces sensations intérieures, à les laisser se répandre et produire une vibration involontaire, plaisante, à travers tout le corps.

Préparatifs

Continuez ce processus pendant au moins 15 minutes.

Faites-le en y mettant tout votre cœur, pour produire la charge énergétique, en générant de la chaleur jusqu'au point d'ébullition, comme dans une cocotte-minute. Plus vous serez chargé, plus votre énergie pourra pénétrer facilement les blocages dans vos muscles et dans vos tissus.

Faites cet exercice les yeux fermés, bandez-vous les yeux si nécessaire. Parfois, les gens ont des difficultés à garder leur équilibre quand ils ont les yeux bandés, aussi faites un essai. Même si vos yeux sont fermés, il vaut mieux pratiquer avec votre partenaire, pour vous encourager et vous soutenir mutuellement.

Ayez un verre d'eau à proximité; cet exercice peut donner soif. Choisissez votre musique, *Rajneesh Kundalini Meditation* ou *Einstein on the Beach* par Phil Glass.

Pratique

Mettez en marche la musique.

Fermez les yeux ou bandez-les, pour vous concentrer sur les sensations internes et pour structurer votre énergie. Chaque fois que vous ouvrirez les yeux, vous vous déconcentrerez et un peu d'énergie s'échappera.

Adoptez la Position de Base.

Pliez les genoux, comme si vous étiez en train de faire du ski ou comme si vous sautiez à la corde, ce qui raidira les muscles à partir desquels les premières vibrations arriveront.

Laissez les bras pendre naturellement le long du corps.

Gardez la colonne vertébrale et le cou droits, mais détendus, et le ventre relâché.

Il est très important de maintenir les muscles anaux et génitaux détendus tout au long de l'exercice, pour que l'énergie ruisselante puisse se déplacer dans votre bassin.

Ouvrez légèrement la bouche, détendez les mâchoires, inspirez et expirez par la bouche.

Quand vous vous sentirez à l'aise dans cette position, balancez-vous légèrement vers l'avant, et déplacez le poids du corps sur la pointe des pieds. Puis oscillez en arrière, en déplaçant votre poids sur les talons, comme si vous vous laissiez tomber en arrière, mais en vous arrêtant au dernier moment. Restez ainsi, en équilibre, aussi longtemps que vous le pourrez. Continuez à respirer profondément.

Faites cela cinq ou six fois, doucement, et puis revenez à votre position d'origine. Soyez attentif à un léger tremblement qui peut apparaître autour des articulations des genoux et des chevilles, suite à la tension de cette position.

Recommencez le mouvement oscillant. Observez quelle partie du mouvement produit le plus de vibrations, et accentuez-la.

Certains de mes patients ont des difficultés à déceler ces sensations, et je leur conseille de « faire semblant » jusqu'à ce qu'ils y arrivent. Faites naître une image qui vous aidera, et commencez à faire trembler volontairement les genoux. Imaginez que vous êtes nu, debout dans un champ de neige, ou que vous sortez de la mer et secouez l'eau de votre corps. Dans presque chaque cas, après deux à cinq minutes, vos genoux commenceront à trembler d'eux-mêmes.

Dès que vous détectez la plus légère secousse, détendez-vous et inspirez vers cette zone, en y concentrant votre attention. Sentez le tremblement s'étendre vers la région environnante, glissant des genoux aux cuisses. Maintenez le corps aussi détendu que possible. Laissez la secousse continuer légèrement pendant un moment, puis amplifiez-la. Respirez profondément et émettez des sons en expirant, pour exprimer comment vous vous sentez. Ne vous censurez pas.

Si vous avez l'impression que votre région pelvienne ne répond pas, essayez de la faire bouger. Dansez avec vos hanches, et utilisez la Pompe PC pour contracter et détendre les muscles, par des pulsations rapides, ce qui aidera à sensibiliser la région pelvienne et vous donnera une meilleure idée de la sensation que vous devez ressentir.

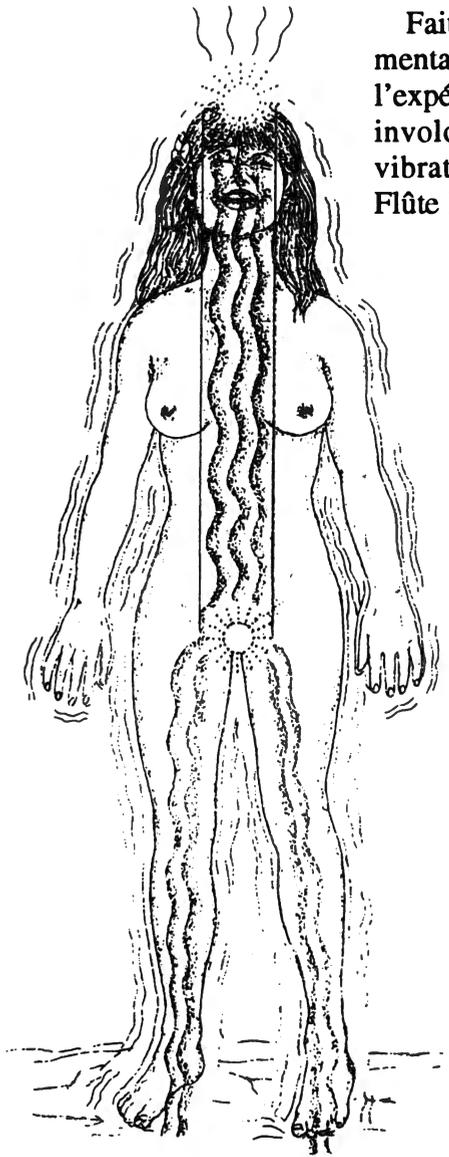
Tandis que vous devenez de plus en plus conscient de ce qui se passe dans votre bassin, intensifiez le rythme et le tempo de vos vibrations. Laissez monter l'excitation.

EVEILLER LA REACTION EXTATIQUE. Continuez. Vous êtes en train d'augmenter la capacité de soutenir ce nouveau niveau d'excitation intense.

Préparez-vous à passer le contrôle de votre esprit à votre corps, pour accueillir l'expérience du ruissellement involontaire. Trouvez un frisson délicieux d'énergie dans les régions pelvienne et génitale, premier aperçu de l'excitation sexuelle. Comme des vaguelettes dans un étang, ces minuscules sensations vont s'étendre dans votre corps, et vous devez suivre leur cours. Ne soyez pas frustré si vous en perdez la trace. Répétez le mouvement d'oscillation jusqu'à ce que vous les redécouvriez.

A nouveau, concentrez-vous en détendant les muscles autour de l'anus et des organes génitaux, pour que les vibrations puissent traverser ces zones. Quand les vibrations involontaires cesseront, vous ressentirez des sensations orgasmiques dans les organes génitaux, sans éjaculation. Laissez-les se produire (mais ne soyez pas inquiet si cela n'arrive pas) et détendez-vous dans ces sensations. Imaginez les vibrations montant de votre bassin vers le ventre, le diaphragme et la poitrine. Vous pouvez caresser légèrement avec les mains pour aider. Laissez la secousse onduler et remonter vers la colonne vertébrale, les épaules et le cou.

Gardez la colonne vertébrale et le cou alignés et verticaux. L'erreur habituelle est de renverser le cou en arrière, en inclinant la tête, ce qui empêche le courant de passer dans la tête.



Faites passer le contrôle du mental au corps, accueillant l'expérience d'une vibration involontaire. Visualisez les vibrations parcourant votre Flûte Intérieure.

Laissez les bras participer à la vibration. Finalement, laissez ces vibrations se déplacer vers le sommet de la tête. Coordonnez vos mouvements pour que toutes les parties du corps vibrent maintenant ensemble.

Regardez les vibrations, amplifiez-les, et détendez-vous en elles, vous laissant porter par le courant, « mis en vibration » par cette énergie. Sentez le plaisir - l'impression que chaque cellule de votre corps est électriée, danse, fusionne avec toutes les autres cellules en rejetant les tensions et les toxines.

La vibration se produit quand vous ressentez une sensation de chaleur dans les muscles, en différents endroits selon les personnes. Il commence souvent autour des jambes, parce que c'est là qu'il y a le plus de tensions, et puis remonte. Un autre signe est quand des petites vibrations rapides apparaissent spontanément d'en dedans, remplaçant les grands mouvements vibratoires.

Quand la vibration atteint la tête, on a le sentiment que les secousses atténuent les pensées, les inquiétudes et les problèmes. Votre tête devient légère et votre esprit clair et à l'aise.

Visualisez ensuite l'énergie qui descend dans votre corps vers les pieds. Réancrer l'énergie à la terre est une chose importante; autrement, vous pouvez souffrir de maux de tête produits par le trop-plein d'énergie dans le cerveau.

Quand vous sentirez qu'il est temps de terminer l'exercice, laissez la vibration s'alléger, prenez quelques respirations profondes et ralentissez jusqu'à ce que le corps soit presque immobile. Vous intériorisez la vibration et cette sensation devient de plus en plus subtile.

Ensuite, restez complètement immobile, l'expérience en arrière plan - comme un flot souterrain - pour les deux exercices restants. Si vous vous sentez prêt, continuez avec l'exercice suivant. Sinon, terminez par une danse, puis détendez-vous.



Conseils

Quand vous commencez cet exercice, vous pouvez avoir l'impression de perdre votre équilibre. Si vous ne vous sentez pas en sécurité, ouvrez les yeux un moment et concentrez-vous sur un quelconque objet devant vous. Vous pouvez aussi respirer profondément, sur le trajet descendant jusqu'à votre ventre, en soupirant « Aaaaah » tandis que vous expirez.

C'est un exercice délicat et vous pouvez ressentir le trac, la déception parce que rien ne se passe. La distinction entre les secousses volontaire et involontaire est fugitive, donc ne vous tenez pas rigueur si vous n'êtes pas submergé par des sensations. Vous pouvez aider les vibrations involontaires en imaginant que vous êtes le spectateur, l'observateur assis dans un fauteuil d'orchestre, regardant tout ce qui arrive à votre corps et vous détendant en lui.

Pendant quelques séances la sensation de vibration involontaire peut rester localisée à une partie du corps, et vous devez utiliser des mouvements volontaires et des images pour l'aider à s'étendre. Si des parties de votre corps semblent très raides, quelques séances de massage profond vous seront profitables. Cela facilitera la Dynamique de la Vibration. Donnez-vous du courage : « Si ce mouvement de vague dans mes jambes s'en allait, où irait-il ensuite ? » Cherchez l'endroit vers lequel la vibration se dirige et attendez que cela arrive.

Soyez patient. Vous avez besoin de pratiquer la Dynamique de la Vibration dix à vingt fois pour attraper le tour de main. En vous impliquant totalement dans l'exercice, tout votre corps se détendra, le changement vers la vibration involontaire se déclenchera, si vous suivez les instructions initiales : maintenir la Position de Base, garder la colonne vertébrale et le cou droits et détendus, et respirer par la bouche.

Quand vous aurez fait la transition vers la vibration involontaire, l'expérience sera très reposante et plaisante. L'énergie n'arrivera plus par à-coups, comme de l'eau d'un tuyau d'arrosage, mais régulièrement, comme si vous la diluiez dans une rivière interne d'énergie. La

rivière peut couler lentement, mais ses courants sont profonds. Vous puisez dans une source d'énergie auparavant inconnue, dont une partie de plus en plus grande devient disponible.

Laissez s'en aller votre désir de contrôler sciemment votre corps, la peur de tomber ou la peur de trembler sans contrôle. La raideur des muscles tire souvent son origine de ces deux peurs. Si vous avez vraiment peur de tomber, vous pouvez faire l'exercice les yeux ouverts. Rappelez-vous, la secousse ne peut pas vous blesser ; elle est réglée par votre corps, qui a sa propre sagesse, et vous pouvez garder en main son contrôle.

Parfois, les gens commencent à ressentir des vibrations involontaires dans une partie du corps; ils prennent peur et coupent court à la sensation, en arrêtant leur respiration et en contractant leurs muscles, dans un spasme brusque. Cette réaction est le résultat d'une profonde émotion - colère, peur, chagrin, besoin - qui a été enfermée dans la région affectée. Par exemple, vous pouvez sentir monter des larmes, effet du blocage énergétique qui s'est ouvert dans la poitrine. Laissez les émotions se relâcher et s'exprimer. Si vous avez brusquement arrêté l'exercice, recommencez et laissez les vibrations traverser le blocage et l'énergie vibrante s'élever plus haut.

Parfois, les gens sont leurs pires ennemis, ils punissent leur corps de n'avoir pas été plus sensible. Si de telles pensées vous viennent, concentrez-vous sur la respiration, et laissez-les courir le long de votre esprit, comme la circulation sur l'autoroute. Ne faites pas trop attention à elles. Cet exercice vous offre la grande occasion de devenir un observateur impartial. Quand vous perdez les vibrations, recommencez. Vous avez toutes les possibilités nécessaires.

Quand vous êtes devenu maître de la Dynamique de la Vibration, faites-la tout en visualisant la Flûte Intérieure. Imaginez qu'elle est un canal à travers lequel vous pouvez diriger l'énergie, courant qui circule continuellement entre deux pôles - les organes génitaux et le cerveau.

Suivant l'endroit sur lequel vous concentrez l'énergie, vous pouvez changer la qualité de votre expérience, passer de l'orgasme à l'extase, quand la saveur de la vibration change, d'une énergie intense et

chaotique à une énergie de plus en plus subtile, profonde et étendue. Un développement ultérieur de cette étape avancée sera expliquée au chapitre 12.

LE PAPILLON

Dans cet exercice vous intériorisez la Dynamique de la Vibration et concentrez les sensations dans le bassin et les organes génitaux, en partageant intimement vos sentiments sexuels avec votre partenaire.

Objectifs et bienfaits

La plupart des gens ont des difficultés à ressentir la stimulation génitale sans relâcher simultanément le contrôle. De mille manières, certaines subtiles, d'autres évidentes, nous essayons de garder le contrôle de nos réactions sexuelles, en gardant notre respiration, en arrêtant les mouvements pelviens, en interrompant la phase d'excitation, parce que nous nous sentons peu préparés à autant de plaisir.

Dans cet exercice vous apprendrez comment vous abandonner, quand la sensation extatique apparaît. Ceci implique avoir confiance en votre partenaire, car renoncer au contrôle rend ouvert et vulnérable. Vous ne l'êtes pas, toutefois, en vous abandonnant à une personne précise. Dans cet exercice, votre partenaire est la porte que vous franchissez pour vous abandonner aux sentiments intenses de l'excitation dans votre propre corps, ce qui, autrement, semble trop dangereux. Donc, d'une certaine façon, vous vous abandonnez plus profondément à vous-même.

Le Papillon établit aussi l'intimité entre vous et votre partenaire. Quand l'excitation génitale se développe, vous pouvez essayer de la partager et de la montrer, ce qui, pour de nombreuses personnes, n'est pas facile. Il peut être tout à fait stimulant de se sentir excité, de le montrer, et de continuer à regarder votre partenaire dans les yeux, à

La position du Papillon.

Votre Partenaire fait office de porte par laquelle vous vous accordez la permission de vous abandonner plus profondément à vous-même.



quelques centimètres de votre propre visage, ce qui permettra de dépasser rapidement toute culpabilité, honte ou doute que vous pouvez encore avoir concernant le plaisir sexuel et la satisfaction.

Si vous avez partagé les Rituels du Plaisir pour soi-même du chapitre 7, cet exercice doit être plus facile pour vous. Suivant mon expérience, toutefois, le Papillon peut constituer encore un pas inattendu, parce que vous êtes dans une position plus vulnérable.

Préparatifs

Il est préférable de faire cet exercice immédiatement après la Dynamique de la Vibration, car votre corps a déjà une charge énergétique forte, qui intensifiera vos sentiments dans le Papillon.

Créez votre Espace Sacré.

Les deux partenaires sont nus.

Accordez 20 minutes à cet exercice.

Vous pouvez choisir ou de faire jouer de la musique douce, sensuelle, à un volume bas, ou de garder le silence.

Pratique

Le Partenaire A, la femme, est le partenaire réceptif. Elle est couchée sur le dos, les plantes des pieds à plat sur le sol, les genoux pliés, les pieds joints.

Le Partenaire B, l'homme, est le partenaire actif. Il est assis derrière la tête de la femme, avec les jambes étendues, la tête de la femme entre ses cuisses, près de son entrejambe. Les jambes de la femme peuvent être étendues ou pliées. L'homme peut être aussi assis dans la position du Lotus qui s'ouvre, avec les jambes croisées. Pour que les partenaires soient à l'aise, voyez si le Partenaire A a besoin d'un petit coussin derrière la nuque ou si le Partenaire B a besoin de s'asseoir sur un coussin.

Partenaire A, tenez les mains de votre partenaire. Pour éviter les tensions musculaires, levez les avant-bras, avec les coudes reposant sur le plancher, et laissez les mains tomber délicatement en arrière contre les jambes du partenaire B, dans une position reposante.

Fermez les yeux. Assurez-vous que votre bassin est détendu. Concentrez votre attention dans votre corps, sur les sentiments que vous ressentiez dans la Dynamique de la Vibration. Rappelez-vous les petits courants qui couraient dans votre corps, et ressentez-les.

Commencez à respirer par la bouche. Détendez votre corps, spécialement le bassin, et sentez votre poids appuyer sur le plancher. Expirez lentement avec un soupir ou un petit son, et laissez les cuisses s'ouvrir : vous vous ouvrez, vous vous donnez, vous vous montrez à votre partenaire.

Inspirez lentement, en fermant vos cuisses, avec le sentiment de ramener votre énergie en vous. Maintenez l'inspiration et l'expiration uniformes et continues, sans pause.

Pour favoriser la vibration dans le bassin et les cuisses, laissez-les s'ouvrir, lentement mais pas complètement. Arrêtez-les juste avant le point de complète détente, en maintenant une légère tension autour des articulations des hanches. Vous pouvez aussi augmenter la Dynamique de la Vibration dans vos organes génitaux, en utilisant la Pompe PC.

Quand vous sentez que l'énergie commence à se répandre, stimulez-la en concentrant votre respiration dans cette région et en la détendant. Continuez de cette façon, avec les yeux fermés, jusqu'à ce que vous puissiez percevoir les sensations à l'intérieur. En ouvrant les cuisses, laissez-vous aller comme un enfant, vulnérable et ouvert. C'est un geste d'abandon, mais il est aussi stimulant et excitant.

Partenaire B, vous êtes responsable, comme un parent avec son petit enfant - attentif, encourageant, aimant. Votre partenaire sera très vulnérable et aura besoin de votre complet soutien, tout le temps. Continuez à la regarder dans les yeux tout au long de l'exercice. Vous pouvez aussi synchroniser votre respiration avec la sienne. Passez d'un soutien neutre à un encouragement chaleureux, en faisant un sourire aimant ou des sons en harmonie avec elle. Evitez de parler.

Partenaire A, quand vous vous êtes familiarisée avec le mouvement de vos cuisses, les ouvrant sur l'expiration, les fermant sur l'inspiration, ouvrez les yeux et regardez dans ceux de votre partenaire. Son visage est à quelques centimètres du vôtre et vous êtes en train d'ouvrir vos jambes, exposant vos organes génitaux. Au début, vous vous sentirez envahie, parce que vous êtes très ouverte et que vous révélez des sentiments sexuels profonds. Voyez si vous pouvez accepter cette incertitude, laissez-la, et continuez le même mouvement en approfondissant votre respiration. Finalement, si vous continuez, la contraction se transformera toute seule en flux détendu, quand vous exprimerez vos sentiments.

Commencez à dire « Oui », chaque fois que vous expirez et que vous ouvrez vos cuisses. Ne dites rien sur l'inspiration. Ce simple *oui* exprime beaucoup de choses : « Oui, je m'expose à toi, je te laisse voir. Oui, c'est mon plaisir, mon énergie, ma vibration. Oui, je me montre parce que je te fais confiance. » Accordez-vous à ces sentiments en disant « Oui », en ouvrant vos jambes et en regardant votre partenaire.

Continuez comme cela pendant dix minutes. Vous vous sentirez tel un bébé, impuissante, versant des larmes de gratitude, ou exprimant votre honte. Cet exercice vous aide à ressentir toutes ces émotions et à les connaître.

Jouez avec votre « oui ». Trouvez des sons différents qui expriment ce que vous sentez - un murmure léger, un rire nerveux ou un fort « ouais ! » Passez par toutes les humeurs que cet exercice provoque et approfondissez-les.

Après dix à quinze minutes, ralentissez le mouvement des jambes, joignez-les, restez immobile, fermez les yeux et intériorisez l'expérience, sentez les petites vibrations profondes dans votre corps. Sans rien faire, observez ce qui se passe en vous.

Partenaire B, après avoir laissé votre partenaire se reposer quelques minutes, placez une main sur ses organes génitaux et l'autre sur sa tête ou sur son cœur. Ou couchez-vous à côté d'elle, serrez-la dans vos bras et chuchotez à son oreille : « Merci pour ce que tu m'as donné. »

Terminez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Inversez les rôles. Le Partenaire A, la femme, jouera maintenant le rôle de soutien et le Partenaire B, l'homme, sera le partenaire actif.

Conseils

Vous traverserez des moments pendant lesquels vous ferez cet exercice mécaniquement, sans rien ressentir ou en vous sentant mal à l'aise d'être aussi exposé. Vous pouvez hésiter et douter de vous. Ne vous en inquiétez pas. Acceptez ces sentiments, laissez-les être présents et continuez. Il est important de ne pas interrompre l'exercice, car vous ressentez l'ouverture de votre coeur à votre partenaire : l'impression que votre poitrine s'ouvre et que vous tombez profondément dans un sentiment intérieur d'acceptation et d'abandon.

Si à un moment donné vous sentez qu'il est vraiment trop difficile de continuer le contact visuel, fermez les yeux et retournez en vous-même. Dès que vous êtes prêt, ouvrez les yeux et continuez l'exercice en gardant le contact visuel.

Il est très facile de ressentir la honte, l'embarras ou un sentiment d'imperfection, parce que la plupart des gens ne sont pas habitués à montrer de forts sentiments sexuels, de cette façon intime et révélatrice : ils ferment les yeux d'habitude, dans de tels moment « privés ». Mais rassemblez votre courage et continuez à vous montrer à votre partenaire. La peur peut être un bon professeur. Si vous pouvez l'affronter et la dépasser, vous allez faire un pas important vers l'acceptation et l'estime de soi.

Après être restés couchés en vous détendant pendant quelques minutes à la fin du Papillon, demandez-vous si vous êtes prêts à explorer plus profondément vos sentiments d'abandon mutuel. Si votre réponse est oui, continuez par la Relaxation Fusionnelle.

LA RELAXATION FUSIONNELLE

Dans les exercices précédents, vous avez appris comment produire une charge énergétique, comment la concentrer sur la zone génitale et comment montrer vos émotions sexuelles à votre partenaire. Dans la Relaxation Fusionnelle vous et votre partenaire allez apprendre comment vous détendre profondément et comment diffuser votre énergie sexuelle d'un bout à l'autre de vos corps.

Comprendre que vous n'avez pas besoin d'agir pour vous sentir sexuel est un pas important dans la pratique de la Sexualité Sacrée. J'utilise le terme liaison, parce que l'expérience se rapproche de l'état de fusion entre la mère et l'enfant ou entre le mystique et la force de vie universelle - un état dans lequel on ressent une dissolution des frontières entre le sujet et l'objet, le connaisseur et le connu.

Objectifs et bienfaits

Les recherches dirigées par le Dr Rudolf von Urban, éminent médecin et sexologue américain qui a écrit en 1949 *La Perfection sexuelle et le bonheur conjugal*, ont montré que, quand les amants se détendent profondément ensemble, un effet de résonance commence entre leurs champs énergétiques, amenant une profonde guérison pour les deux. Suivant von Urban, quand un homme et une femme sont reliés dans une relaxation profonde, ils peuvent ressentir un orgasme de longue durée, du corps entier. Parmi ceux qui ont eu la chance de le ressentir, nombreux l'ont trouvé plus satisfaisant que l'orgasme génital conventionnel.

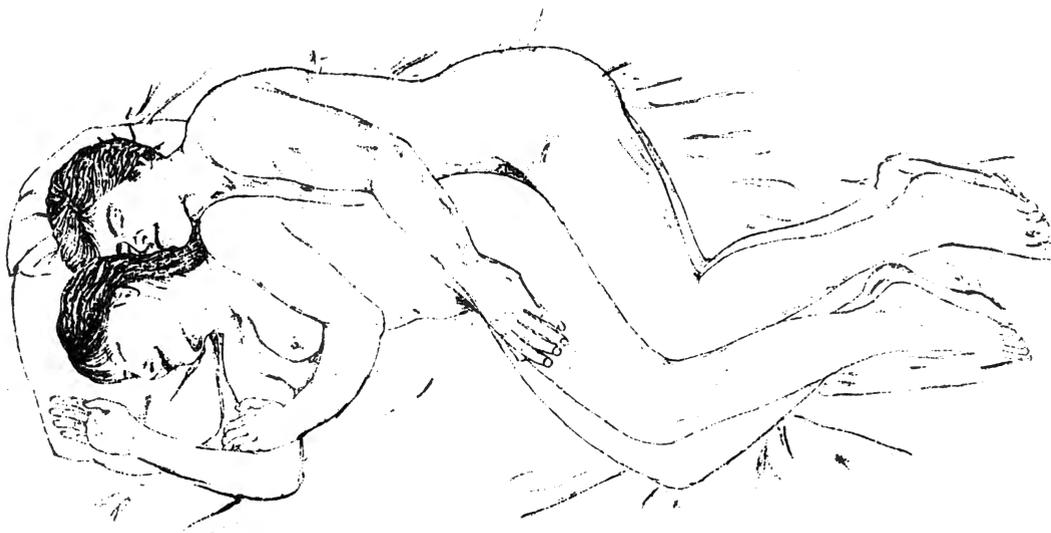
En alternant entre une forte excitation et la détente, et en ayant une expérience complète de chaque état, vous serez capable de les ressentir simultanément.

Préparatifs

La Relaxation Fusionnelle est une étape très importante vers l'extase. Elle demande une préparation soigneuse. Vous avez besoin de maîtriser les exercices précédents, Secouer le Corps, la Dynamique de

La position en cuillère.

Déplacez doucement le bassin d'arrière en avant, en suivant votre souffle.



la Vibration, le Papillon, pour passer ensuite à la Relaxation Fusionnelle. De cette façon, vos corps seront complètement chargés d'énergie, et vous serez capable de suivre les courants subtils qui coulent entre vous. Si cette somme de préparation semble trop ardue, vous pouvez Secouer le Corps, puis prendre un bain relaxant avant de poursuivre directement par la Relaxation Fusionnelle.

Choisissez un endroit confortable pour vous étendre ensemble, un lit, un tapis épais, un endroit couvert de mousse dans la forêt ou un matelas d'eau.

Faites jouer de la musique douce, relaxante.

Profitez de la Relaxation Fusionnelle pendant 20 à 30 minutes.

Pratique

Commencez par une Salutation du Coeur.

Etendez-vous en vous serrant l'un contre l'autre, dans une des positions de liaison suivantes :

■ Les deux partenaires sont couchés sur le côté droit, dans la « position en cuillère », le dos d'un partenaire touchant la partie avant du corps de l'autre partenaire. Assurez-vous d'avoir un bon support d'oreillers sous vos cous, afin d'éviter la tension musculaire. Prenez votre temps pour être réellement à l'aise.



L'avantage de cette position est que le bassin peut bouger librement, et les deux partenaires, bien que très près l'un de l'autre, peuvent se déplacer indépendamment. Ceci permet beaucoup d'explorations subtiles dans lesquelles le bassin peut bouger doucement vers l'avant et vers l'arrière, suivant la respiration. Trouver un rythme commun avec votre partenaire de cette manière est facile et excitant.

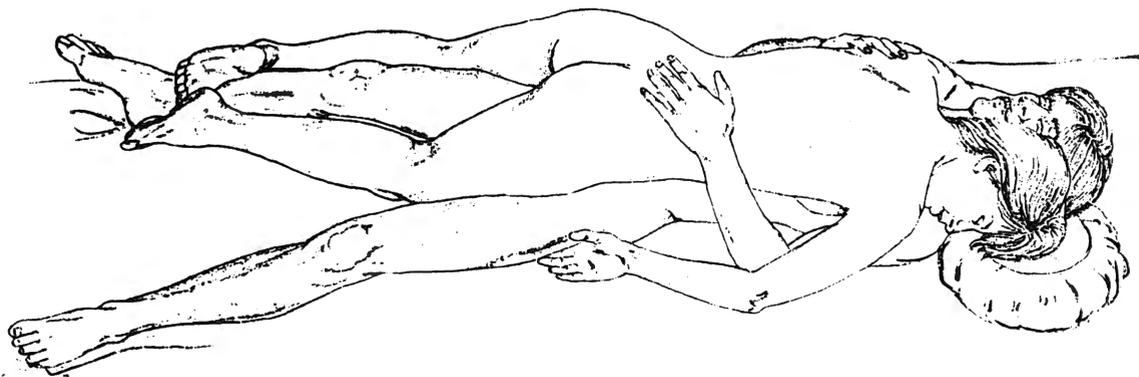
■ Le partenaire le plus léger est couché sur le plus lourd. Avant de commencer, assurez-vous qu'il y a un oreiller près de la tête du partenaire couché sur le dos, pour qu'il puisse soutenir sa tête, et éviter les tensions du cou. Cette position peut être compliquée au commencement, mais elle est délicieuse quand vous en avez pris l'habitude. Le partenaire du dessus peut craindre d'être trop lourd, mais c'est rarement le cas. Plus vous êtes détendu, plus vous semblez léger à votre partenaire. C'est seulement quand vous essayez de vous maintenir vous-même, en restant tendu, que vous semblez lourd. Quand les deux partenaires se détendent vraiment - dans la plupart



des cas, après cinq à dix minutes - un effet de fusion apparaît et la question du poids disparaît.



■ Si vous êtes habitués tous les deux à une autre position couchée qui vous détend, choisissez-la. Essayez d'avoir autant de parties du corps que possible en contact, spécialement la poitrine.



Position pour la Relaxation Fusionnelle

Quand vous aurez trouvé la position correcte, imaginez que tous les restes de tension ou de peur sont évacués par votre expiration. Surveillez votre respiration : est-elle détendue, bien que profonde ? Comment est le rythme respiratoire de votre partenaire ? Est-il plus lent ou plus rapide que le vôtre ? Pouvez-vous harmoniser vos rythmes ? Soyez conscient d'autres petits détails - la chaleur de votre partenaire, la douceur de sa peau, la courbure de son épaule, le sentiment tendre de protection, la caresse sensuelle de la main sur votre dos.

Evacuez complètement tout sentiment inexprimé, les ressentiments et les inquiétudes, en expirant. Il ne reste pas de déception, de colère,

d'attente. Votre coeur est ouvert. Ressentez du soulagement, de la tranquillité. Sentez-vous devenir plus léger chaque fois que vous expirez. C'est une belle chose de faire à tel point confiance, pouvoir rester couché et laisser l'autre personne entrer en vous.

En vous détendant, pénétrez dans le royaume des sensations. Laissez la musique couler dans votre poitrine en inspirant, laissez-la remplir votre poitrine, votre corps, votre cou et votre gorge. Détendez votre visage, spécialement les muscles autour des yeux et de la bouche. Laissez votre langue flotter dans la bouche sans toucher aucune partie de la cavité buccale. Ceci a un effet profondément relaxant. Sentez l'espace dans votre tête s'accroître.

En expirant, relâchez tout besoin de penser et d'analyser. Sentez que votre esprit devient vaste et large. Tandis que la musique pénètre tout votre corps, des pieds à la tête, imaginez que vous flottez sur les notes. Dites-vous doucement : « Je suis là, vivant, ouvert. »

Plus vous deviendrez ouvert et transparent, plus vous commencerez à vous sentir sans forme, entrant dans une nouvelle réalité où faire et ne pas faire sont un, où la gentillesse et la subtilité expriment votre douceur et votre vulnérabilité. Laissez chaque partie de votre corps se détendre de plus en plus profondément, comme si, à chaque fois que vous expirez, vous vous laissez tomber dans les airs, en sachant qu'un parachute est sur le point de s'ouvrir. Vous pouvez vous détendre, c'est tout à fait sans danger, et vous vous accueillez l'un l'autre en ce faisant.

En ressentant la connexion entre chaleur, courants énergétiques et battements du coeur, les frontières entre vos corps commenceront à fusionner et à disparaître. D'habitude cela prend environ 15 à 20 minutes, parfois une demi-heure.

Vous pouvez harmoniser complètement vos rythmes respiratoires, inspirant et expirant ensemble sans effort.

Si vous êtes à l'aise, vous pouvez essayer également la respiration inversée. Quand une personne expire, l'autre inspire simultanément, sans effort. Accordez-vous aux autres dimensions que vous aimeriez partager avec cet être. Est-ce que votre coeur peut l'accueillir profon-

dément et ouvertement ? Est-ce que vos esprits peuvent se relier ? Pouvez-vous flotter ensemble vers un royaume inconnu d'extase ? En sentant un *oui* apparaître dans votre cœur, vous allez plus loin sur la voie de la Sexualité Sacrée.

Conseils

Certaines personnes pensent qu'elles ne doivent pas changer de position, même quand elles commencent à se sentir mal à l'aise, pour ne pas perturber leur partenaire. C'est contraire à la véritable idée de la relaxation : rester dans une position inconfortable, même si votre partenaire semble l'apprécier. N'hésitez pas à corriger votre position ou dire à l'autre que vous avez besoin de bouger. Mais rappelez-vous : tout mouvement doit être lent et doux. Quand la détente devient plus profonde, un partenaire qui a le sentiment de « flotter » au-delà des frontières de son corps ressentira pratiquement un choc, si l'autre personne bouge brusquement.

Evitez de vous attendre à une extase cosmique après cinq minutes. Chaque nouveau pas demande à être répété plusieurs fois, avant d'être maîtrisé.

Quand vous aurez découvert ensemble la Relaxation Fusionnelle de cette manière, sans effort, vous pourrez faire le pas suivant et l'appliquer à votre acte sexuel.

LA RELAXATION DE FUSION SEXUELLE

Vous prolongerez cette technique de relaxation et l'intégrerez dans votre acte sexuel, par le dernier exercice de ce chapitre.

Objectifs et bienfaits

Cet exercice est particulièrement bénéfique quand vous vous sentez fatigué - sans énergie pour des actes sexuels dynamiques - mais

d'humeur tendre, avec le désir d'être uni. Il vous apprend comment intégrer les sentiments de confiance, de fusion et d'unité dans votre acte sexuel.

L'union sexuelle est extrêmement relaxante et curative. Le Dr von Urban a prescrit cette méthode à des centaines de patients et à fait de longues recherches, montrant qu'elle améliore les relations conjugales et allège l'insomnie, l'hypertension, l'irritabilité, l'ulcère et d'autres

*Les organes sexuels se calment, sont satisfaits, déma-
gnétisés, aussi parfaitement que par l'orgasme, quand le
reste du corps de chaque partenaire brille avec une
merveilleuse force et joie consciente, ou avec un pro-
fond, doux contentement... tendant à irradier tout l'être
avec l'amour romantique, et toujours avec un sentiment
de santé, pureté et bien-être.*

J. William Lloyd



problèmes de santé. Il a attribué cet effet de guérison au courant d'énergie bioélectrique stimulé par les amants dans le corps de leur partenaire. De plus, il a découvert que, quand les amants sont restés couchés ensemble pendant 20 à 30 minutes, les deux flux fusionnent et s'amalgament, en créant un champ énergétique unique. L'amour, disait von Urban, renforce la conductivité bioélectrique et permet aux vagues de couler librement. Les émotions négatives, la peur, la colère et le ressentiment bloquent le flux.

Préparatifs

Il est préférable d'effectuer cet exercice après la Dynamique de Vibration, le Papillon et la Relaxation Fusionnelle.

Accordez-vous un minimum de 30 minutes; vous pouvez pratiquer aussi longtemps que vous le désirez.

Faites jouer de la musique sensuelle, telle *The Way Home* de Kevin Braheny ou *Light of the World* par Constance Demby.

Pratique

Commencez par embrasser et caresser très lentement, et remarquez combien vos sensations érotiques semblent près de la surface de la peau, après les exercices précédents, à cause de la charge énergétique que vous avez produite. Alors que vos énergies sont stimulées, des



Vous êtes toujours en train de vous relaxer, vous relaxer, revenir au coeur. La conscience sans effort est la clé. Toutes vos énergies seront tirées vers le haut, diffusées d'un bout à l'autre du corps et absorbées en de plus en plus de centres énergétiques élevés. Quand cela se met en place, des tendances luxurieuses seront transformées en sentiments d'amour et le besoin d'orgasme conventionnel s'allégera.

James N. Powell, *Energy and Eros*

baisers doux et des caresses les aideront à se répandre d'un bout à l'autre du corps.

Au début, l'énergie coule vers les organes génitaux, en créant une tension localisée, qui est relâchée d'habitude par l'orgasme génital. Si cela arrive et que vous sentiez la tension sexuelle devenir trop forte, arrêtez, restez sans bouger, et détendez-vous dans le flux des sensations intérieures édifiées pendant la période de stimulation. Cela diffusera l'énergie loin des organes génitaux. Laissez l'énergie couler à travers tout le corps en vous relaxant et en respirant en rythme.

Quand vous sentirez que l'énergie a été diffusée, unissez-vous sexuellement dans une position confortable qui vous permette à tous

les deux de rester détendus. Une des meilleures positions est celle en « ciseaux », avec l'homme couché sur son côté droit.

L'homme n'a pas besoin d'avoir une érection ou de pénétrer complètement le vagin de sa partenaire. Il suffit que la moitié du pénis soit insérée dans le vagin. Cette pénétration doit être très douce et peu



Position en ciseaux

insistante, comme si vous vous pénétriez mutuellement, fusionnant ensemble non seulement physiquement, mais aussi émotionnellement, mentalement et spirituellement. Après l'insertion, continuez à respirer et à vous relaxer ensemble, laissant se répandre la vague d'excitation qui a pu accompagner la pénétration.

Inspirez, en vous concentrant sur les organes génitaux, l'anus et le bas du bassin. Expirez complètement, en détendant le bassin, les fesses, et les muscles autour des organes génitaux et de l'anus.

En inspirant, ressentez l'énergie de votre partenaire couler dans votre centre sexuel. La musique aidera cette sensation de remplissage. En expirant sentez que tout inconfort, envie, douleur ou tension - situé dans le vagin, le col de l'utérus, l'utérus, le pénis, les testicules ou la prostate - quitte votre corps. Laissez ces régions secrètes se détendre et s'ouvrir, comme des fleurs sous le soleil du matin.

A ce moment, vous pouvez pratiquer la Pompe PC pour renforcer le contact des parois vaginales avec le pénis et intensifier votre stimulation mutuelle.



Si aucun essai n'est fait pour arriver à l'orgasme par les mouvements du corps, l'interpénétration des centres sexuels devient un canal pour l'échange psychique le plus vif. Quand aucun partenaire ne fait rien pour que quelque chose se passe, les deux s'abandonnent complètement à tout ce que le processus lui-même peut produire.

Alan Watts, *Nature, Man and Woman*

Abandonnez-vous au flot de chaleur et de frémissement que vous ressentez à ce moment. Fusionnez avec lui et laissez-le rayonner sur votre bien-aimé. En vous détendant dans ces sensations, vos coeurs se dissoudront, votre respiration deviendra une. Explorez cette façon subtile, intérieure, de faire l'amour, dans laquelle l'excitation érotique peut être générée par de petits mouvements des muscles génitaux internes de la femme et de subtils changements dans la respiration, plutôt que par le pompage dynamique de l'acte sexuel ordinaire.

Chaque fois que vous sentirez le besoin d'un plus d'excitation, revenez à un mouvement plus puissant et à un frottement entre les organes génitaux, mais, au lieu de relâcher les sensations extrêmes dans l'orgasme, détendez-vous à nouveau dans l'excitation et sentez l'énergie ruisseler à travers votre corps - dans votre coeur et dans votre tête, aussi bien que dans votre bassin et vos organes génitaux. Procédez

comme pour la Relaxation Fusionnelle, détendez-vous en fusionnant, en devenant un, laissez vos énergies danser par elles-mêmes.

Après 20 à 30 minutes, vos corps commenceront à vibrer spontanément. Laissez ces vibrations s'étendre, acceptez-les, laissez-les danser en vous. Elles manifestent l'Éveil de la Réaction Extatique. Quand cette danse de l'énergie dans votre cœur et dans votre corps se réduit, restez unis autant de temps que vous le désirez, ou même endormez-vous tout en étant encore unis sexuellement. Les jours suivant cet événement, vous vous sentirez vivants et détendus, même lumineux.

Conseils

Ne vous attendez pas à l'excitation normale ni à la culmination de l'excitation génitale dans cet exercice. C'est vraiment une méditation; vous laissez le flot d'énergie suivre sa propre course, sans interférer. Si, toutefois, vous ressentez un orgasme génital et une éjaculation, n'arrêtez pas brusquement l'exercice ou ne vous en voulez pas. Laissez l'orgasme arriver. C'est l'effet des habitudes sexuelles précédentes. Restez dans une étreinte unie pendant 20 à 30 minutes ensuite, profitant de l'état postorgasmique de détente somnolente.

Si vous sentez l'énergie sexuelle ou la tension s'accumuler dans la région génitale, pratiquez la Pompe PC et utilisez la Flûte Intérieure pour aider à faire circuler l'énergie hors des organes génitaux.

Vous pouvez avoir l'impression que rien ne se passe, et comparer défavorablement cette Fusion Sexuelle avec l'excitation de la stimulation et de la détente génitales. Ceci, aussi, peut être un reflet de vos habitudes sexuelles précédentes. Vous avez le choix entre vos modèles sexuels familiers et cette nouvelle expérience. Vous ne devez pas vous sentir obligé, par votre excitation, d'arriver à la sexualité génitale. Entraînez-vous pour vous habituer à refréner de plus en plus l'énergie orgasmique, sans un relâchement immédiat. L'esprit ne doit pas être ennuyé par l'inactivité. Il a une capacité naturelle pour maintenir une conscience détendue et profiter de l'immobilité intérieure si vous lui

présentez une méthode attrayante. Plus vous profitez de la Relaxation Fusionnelle, plus l'expérience devient profonde.

Après 20 à 30 minutes de relaxation mutuelle profonde, certaines personnes peuvent être secouées par des jaillissements d'énergie lancés à travers le corps. Cette expérience est déconcertante de prime abord. C'est une façon instinctive de rejeter le sentiment peu familier de l'absence de forme pour revenir à la réalité ordinaire - « dans le corps ». Si cela vous arrive, relaxez-vous et laissez réapparaître le sentiment d'un espace infini.

Cette méditation provoque souvent une perte des limites de l'ego et ouvre les portes de la perception transpersonnelle, dans un sentiment d'unité avec le tout de l'existence. Parfois, après avoir été unis sexuellement pendant 20 à 30 minutes, vos énergies et celles de votre partenaire peuvent commencer leur propre danse, souvent en vibrant ensemble, tandis que vous ne faites rien; cela arrive tout seul.

Après avoir pratiqué la Relaxation de Fusion Sexuelle dans le cadre de la formation à la Sexualité Sacrée, Johanna, une thérapeute dans la trentaine, m'a dit : « C'est comme être totalement envahi par un sentiment de paix, de calme, d'extase - se déplacer dans un espace infini, totalement relié à vous et à votre partenaire. »

*

Dans ce chapitre vous avez découvert certains des exercices les plus subtils et les plus complexes offerts jusqu'à maintenant. Avec de la persévérance et de la détente concentrée, vous entrevoyez l'extase accessible par la pratique de la Sexualité Sacrée.

D'abord, vous avez appris comment décontracter votre corps, en le secouant, pour vous préparer à l'expérience du ruissellement de l'énergie.

Puis, dans la Dynamique de Vibration, vous avez ressenti la composante essentielle de l'orgasme non-génital : l'énergie ruisselant à

travers tout le corps. En vous détendant en elle, vous avez découvert également la phase involontaire de cet exercice, permettant aux vagues d'énergie de vous transporter au-delà du contrôle conscient, dans la Réaction Extatique.

Dans le Papillon, vous avez compris comment concentrer cette excitation intense dans le bassin et dans les organes génitaux, en partageant l'excitation sensuelle avec votre partenaire. Puis vous avez découvert la relaxation mutuelle profonde, l'art de répandre l'excitation sexuelle à tout le corps, particulièrement le coeur, dans la Relaxation Fusionnelle.

Finalement, dans la Relaxation de Fusion Sexuelle, vous avez appris que, quand vous êtes unis sexuellement et totalement détendus ensemble, un nouveau niveau d'intimité et de confiance apparaît, qui à son tour vous transporte dans une expérience mutuelle de l'extase.

Au chapitre 10, l'Orgasme Prolongé, vous vous concentrerez sur l'orgasme comme phénomène sexuel. Ce chapitre vous enseigne la géographie sexuelle et vous propose une approche radicale de la guérison des tensions et des traumatismes emmagasinés dans la zone génitale, ce qui ouvre la voie à la détente joyeuse dans l'orgasme génital complet.







CHAPITRE 10

L'ORGASME PROLONGE

Au contraire de ce que vous venez d'apprendre, ce chapitre va vous inciter à faire l'expérience d'un orgasme génital fantasque, joyeux et complet, en utilisant de nouvelles méthodes. Cela peut être surprenant : après tout, vous vous étiez concentré pour déplacer votre attention des organes génitaux, afin de ressentir l'orgasme indépendamment du contexte sexuel. Maintenant, je vous encourage à laisser tomber toute idée de transformation de l'énergie et à centrer toute votre attention sur vos organes génitaux, pour pouvoir ressentir un orgasme sexuel complet de détente.

Il y a une bonne raison à ce paradoxe apparent : si l'on ne comprend, ni ne ressent, la stimulation, la rétention et la circulation de l'énergie dans son corps, comme vous l'avez fait au chapitre 9, le plaisir de l'orgasme génital total reste souvent incomplet. Bien sûr, presque tout le monde connaît l'orgasme des organes génitaux, mais l'accent est mis ici sur la capacité de ressentir ce dénouement puissant dans son absolue profondeur, dans sa puissance et sa beauté. De nombreux patients venus travailler avec moi ont compris que leur expérience génitale est bien au-dessous de leur potentiel complet. Ils ont remarqué

que le cycle habituel du jeu sexuel, excitation, culmination, décharge et détente, amène des satisfactions de courte durée, un soulagement momentané de la tension et pas grand-chose d'autre. Comme vous allez le découvrir dans ce chapitre, l'orgasme génital offre bien plus, il peut être une expérience extatique qui vous secoue jusqu'aux tréfonds de votre être.



Beaucoup d'hommes et de femmes pensent de manière erronée que s'ils ressentent leur énergie sexuelle, ils doivent faire quelque chose à ce sujet - ils doivent l'émettre, agir, la décharger. Puisque avoir de l'énergie sexuelle est simplement une façon d'être vivant, tout ce qu'ils ont besoin de faire est de la ressentir. Ils peuvent apprendre à la contenir et lui permettre de s'étendre à tout le corps plutôt que l'exprimer génitalement.

Jack Lee Rosenberg, *Body, Self and Soul*

La capacité de ressentir une détente complète par l'orgasme génital est une partie essentielle de la Sexualité Sacrée. L'orgasme génital est l'expression la plus naturelle, primordiale, de l'énergie vitale. Nous ne pouvons pas étendre et transformer consciemment cette énergie si nous ne sommes pas capables de l'accepter et d'en profiter. Ignorer l'expérience génitale en faveur des joies transcendantales de l'extase, ainsi que le préconisent de nombreux professeurs, constitue une subtile forme de condamnation, et j'ai précisé au commencement de ce livre que dans la pratique de la Sexualité Sacrée rien n'est nié, y compris la nature animale de notre sexualité. La Sexualité Sacrée enseigne que la partie instinctive de notre nature n'est pas séparée de la partie transcendante. La bête n'est pas séparée de l'ange. Une exploration complète de l'amour sexuel et de l'orgasme génital peut ouvrir la porte à l'extase, parce qu'ils sont les deux aspects de la même énergie.

Les premières questions qui nous viennent à l'esprit en abordant ce sujet sont : Qu'est-ce que l'orgasme ? Qu'a-t-on découvert à ce sujet ?

Comment nos attitudes ont limité notre pouvoir d'être orgasmique ? Nous devons replacer l'expérience orgasmique dans son contexte historique, pour pouvoir aborder plus facilement le point de vue de la Sexualité Sacrée.

Ayant établi cela, vous pouvez vous demander comment l'orgasme sexuel arrive réellement. Quel est le rôle des organes génitaux dans l'expérience de l'orgasme ? Est-ce que la qualité de l'expérience orgasmique dépend de la taille du pénis et du vagin ? Ces questions nous mènent au sujet suivant, qui est de la plus grande importance dans la pratique de la Sexualité Sacrée : la nature de notre géographie génitale et son influence sur notre capacité à ressentir le plaisir. Plus vous comprendrez votre propre géographie sexuelle et celle de votre partenaire - la façon dont les organes génitaux sont assortis - plus vous pourrez améliorer l'intensité de la stimulation érotique et la qualité de votre acte sexuel. Ce chapitre vous offre des suggestions qui peuvent vous permettre de trouver votre façon d'établir une compatibilité génitale.

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, même si vous vous sentez bien ensemble, vous devez développer une conscience sensorielle optimale au niveau génital. Pouvez-vous sentir et profiter de chaque centimètre des organes génitaux de votre partenaire en faisant l'amour ? Sinon, vos organes sexuels peuvent avoir été affectés par le processus de "cuirasse caractérielle" que j'ai décrit au chapitre 5. Comme je vais l'expliquer dans ce chapitre, les organes génitaux sont aussi prédisposés que toute autre partie de votre corps, provoquant une insensibilité qui empêche de sentir profondément ce qui arrive pendant l'acte sexuel. Pour ressentir pleinement l'orgasme sexuel, vous devez restaurer la sensibilité de vos organes sexuels, guérir les tensions contractées pendant les expériences sexuelles négatives et les transformer, pas à pas, en sensations plaisantes.

Les méthodes que je présente pour sensibiliser ces régions sont radicales et révolutionnaires. A ma connaissance, elles n'ont pas été présentées ailleurs, autant par les tantristes anciens que par la sexologie moderne. Ces méthodes peuvent sembler d'abord discutables. Toute-

fois, elles ont été pratiquées avec succès par des centaines de personnes dans la phase avancée de la Formation à l'Amour et à l'Extase et ont produit des résultats très efficaces. Elles ont développé le potentiel orgasmique des gens et ont même guéri parfois de profonds traumatismes génitaux, qui avaient empêché pendant des années la perception de l'orgasme.

Notez que, contrairement à la plupart des personnes faisant autorité dans le domaine sexuel, mon but n'est pas de vous présenter de nouvelles techniques sexuelles, mais plutôt de vous préparer au flux érotique naturel, spontané, qui peut vous transporter, au-delà de toutes les techniques, dans un état que les tantrikas appellent *lila* - la réjouissance plaisante, enjouée, de l'amour sexuel, suivant votre nature.



HISTOIRE DE L'ORGASME

Vous ayant présenté un aperçu de ce chapitre, j'aimerais vous parler un peu d'histoire de la sexualité. Dans le passé, une information limitée sur la nature de l'orgasme a effectivement limité le potentiel sexuel. Aujourd'hui, les recherches ont amené beaucoup de nouvelles informations, nos possibilités se sont grandement développées. Nous savons qu'on peut aller plus loin, bien que de nombreuses personnes croient encore qu'un homme peut avoir un seul type d'orgasme, « orgasme pénien », situé dans le pénis et les testicules, pendant que la femme peut en avoir deux, clitoridien et vaginal. En réalité, les hommes comme les femmes, peuvent profiter de nombreux types d'orgasmes, ce qui ouvre d'immenses possibilités de ressentir le plaisir.

Pour illustrer mon point de vue, je vais mentionner quelques découvertes sur la réaction orgasmique, que je vais étudier plus en détail dans ce chapitre.

■ Pendant l'orgasme sexuel, la femme peut éjaculer, tout comme l'homme.



■ Chez les hommes et les femmes, l'orgasme génital peut se produire indépendamment de l'éjaculation.



■ Dans l'acte sexuel, aussi bien la femme que l'homme peuvent ressentir des orgasmes multiples.



■ Un orgasme génital complet peut ouvrir la porte à un état modifié de conscience.



Bien que ces découvertes résultent de nombreux programmes de recherches et soient connues depuis un certain temps, elles apparaissent toujours comme une surprise pour bien des personnes. Mais, à mon avis, si quelqu'un peut le faire, tout le monde peut le faire !

Le mot *orgasme* porte en lui une grande promesse d'accomplissement. Il vient de deux mots grecs : *orgasmos*, signifiant mûrir, grossir, être lascif et *orge*, signifiant impulsion. Il se rapproche également du mot sanscrit *urj*, signifiant nourriture, force et puissance. En adhérant à ces définitions, nous aurions évité, sans doute, les difficultés qui accompagnent les interprétations limitées données à l'expérience orgasmique à différentes époques.

Jusqu'à récemment, des distinctions rigides étaient faites entre les orgasmes masculin et féminin et entre différents types d'orgasmes féminins. Freud, par exemple, affirmait que toute femme qui ne passe pas de l'orgasme clitoridien à l'orgasme profond vaginal à la puberté, reste immature sexuellement et psychologiquement. Il regardait également le clitoris comme une sorte de pénis atrophié, accréditant l'idée que les organes génitaux féminins sont par nature une copie inférieure des organes masculins. En 1920, Freud expliquait dans l'*Introduction à la psychanalyse* :

« Nous savons que les petites filles se sentent lourdement handicapées par l'absence d'un grand pénis visible et envient la possession qu'en a le petit garçon; de cette source première apparaît le désir d'être un homme. Chez la fille, le clitoris est, toutefois, une zone spécialement excitable dans laquelle l'auto-satisfaction érotique est accomplie. La transition vers l'état de femme dépend beaucoup de la relégation

précoce et complète de cette sensibilité du clitoris vers l'orifice vaginal. »

La supposition de Freud a intensifié la polarisation entre les sexes, provoquant peut-être la détresse de milliers de femmes, qui se sont considérées imparfaites et immatures quand elles ne sont pas arrivées à obtenir l'orgasme vaginal. C'est seulement en 1953 qu'Alfred C. Kinsey a détruit le mythe de l'orgasme clitoridien contre l'orgasme vaginal quand, dans *Le comportement sexuel chez la femme*, il rapporte que presque la moitié des 2700 femmes américaines qu'il avait étudiées avaient atteint l'orgasme avec le clitoris, et qu'il n'y avait pas de preuve indiquant que ces femmes étaient moins matures que celles ressentant l'orgasme vaginal. Kinsey a déclaré que le transfert supposé de la sensibilité du clitoris au vagin était une « impossibilité biologique ».

Auparavant, en 1948, Kinsey avait également découvert que l'orgasme et l'éjaculation chez l'homme pouvaient être deux événements distincts et séparés - un facteur très important dans la pratique de la Sexualité Sacrée, correspondant aux anciens enseignements tantriques de l'Orient. Kinsey écrivait : « L'orgasme peut se produire sans l'émission de semence. Il peut aussi se produire chez des adultes mâles qui compriment délibérément leurs muscles génitaux par la technique connue comme *coitus reservatus*. Ces hommes ressentent un réel orgasme, qu'ils n'ont pas de difficulté à reconnaître, même s'il n'y a pas d'éjaculation. »

Dans le même temps, Wilhelm Reich, dans son livre *La Fonction de l'orgasme*, publié dans les années quarante, donnait la définition de l'orgasme, devenant ainsi le premier sexologue à le décrire comme un événement impliquant tout le corps, pas seulement les organes génitaux. Reich pense que la santé émotionnelle d'une personne est liée à sa capacité de ressentir un relâchement orgasmique de tout le corps dans l'acte sexuel. Il a pressenti qu'une décharge orgasmique complète était une des expériences les plus curatives, autant physiquement qu'émotionnellement, qu'une personne pouvait avoir. Il a été également le premier sexologue occidental à considérer que le fonctionne-

ment sexuel sain est lié à la capacité de ressentir des états élevés de conscience.

Contrairement à l'approche corporelle complète de Reich, William Masters et Virginia Johnson ont étudié la réaction orgasmique humaine isolée, l'observant en tant que processus mesurable et quantifiable. Ils ont été les premiers chercheurs à transformer l'étude empirique du sexe, en mesurant soigneusement la réaction physiologique de 700 personnes pendant l'orgasme, dans une série d'études de laboratoire entre 1954 et 1965. Masters et Johnson ont aidé à faire disparaître les distinctions entre les réactions sexuelles masculine et féminine, en remarquant des similarités frappantes : sensibilités parallèles dans le pénis et le clitoris, gonflement de la poitrine pendant la « phase de plateau », des contractions rythmiques identiques du sphincter anal pendant l'orgasme. Ils ont aussi affirmé que les sensations sexuelles féminines se produisent principalement par la stimulation du clitoris, et non du vagin.

En 1982, Alice Ladas, Beverly Whipple et John Perry offrent un nouveau point de vue sur l'orgasme, résumé dans leur livre *Le point G : les réactions sexuelles de l'homme et de la femme se ressemblent*, dans presque chaque détail. Leur approche aide à dépasser la différence et la polarisation des sexes soutenue par Freud, révélant des réactions sexuelles similaires et complémentaires entre hommes et femmes. L'aspect le plus intéressant et le plus largement analysé de leur recherche a été la découverte que l'orgasme vaginal arrive par la stimulation du « point G », petit point de plaisir situé à une profondeur d'environ 5 cm dans la partie supérieure du canal vaginal. Quand il est correctement stimulé, la région enfle, devient ferme, distinctement différente du reste du vagin, et conduit à l'orgasme, chez la plupart des femmes. Egalement importante était leur affirmation que, pendant l'orgasme, les femmes peuvent ressentir une émission de fluide clair, différent de l'urine ou de la lubrification vaginale, qui équivaut à une éjaculation interne. Il y a eu des discussions considérables au sujet de l'existence du point G et de l'éjaculation féminine. De nombreux médecins nient les deux. De mon point de vue, cette attitude est dépassée. Le fait est que le point G *existe*. Les recherches décrites dans

le livre *Le point G* et plus tard dans le livre *Les secrets d'Eve ; une nouvelle théorie de la sexualité féminine* de Josephine Lowndes Sevely, démontrent de grandes vérités scientifiques.

J'ai ressenti personnellement le point G et l'éjaculation féminine, bien avant qu'ils soient sous les projecteurs de la science. A cette époque, aucun médecin ou sexologue ne pouvait me donner d'explication à ce sujet. Toutefois, les anciens textes tantriques, il y a des milliers d'années, mentionnaient l'existence de l'éjaculation féminine. Dans le *Kama Sutra* de Vatsyayana, ancien traité indien sur l'art de faire l'amour, il est écrit : « La semence de la femme s'écoule du début à la fin de l'union sexuelle, de la même façon que celle de l'homme. »



Pendant une période proluxe de contrôle parfait, tout l'être de chacun est mêlé dans l'autre, et un triomphe exquis ressenti... l'échange devient satisfaisant et complet sans émission... Pendant une heure, la tension physique subsiste, l'exaltation spirituelle augmente, les visions d'une vie transcendante sont perçues et la conscience des nouveaux pouvoirs est souvent ressentie.

Alice Stockham

Par un vaste travail de recherche, publié dans le livre *Les secrets d'Eve*, paru en 1987, Sevely a contribué encore plus à gommer les distinctions sexuelles entre l'homme et la femme, en établissant que l'anatomie génitale de la femme est « homologue » à celle de l'homme - les réactions sexuelles de l'homme et de la femme sont les mêmes, dans presque chaque détail, et sont complémentaires. Sevely définit l'orgasme comme « la capacité pour l'homme et la femme de ressentir une succession de sensations sexuelles qui mènent à la satisfaction complète. » Cela peut se passer *avec ou sans éjaculation* de la part de l'homme et de la femme, et *avec ou sans pénétration pénienne*. Selon mon expérience, la définition de Sevely est correcte, suggérant, comme

il se doit, que l'orgasme est un événement totalisant, qui implique une variété de réactions circulant entre l'esprit et le corps, entre le cerveau et les organes génitaux. Elle ne met pas l'accent sur l'aspect « comment y arriver » de l'orgasme, c'est plutôt une donnée qui respecte l'unicité individuelle et les différences dans la réaction.

Cette recherche sur l'orgasme humain nous rapproche de la perspective de la Sexualité Sacrée. Dans leur best-seller *L'Orgasme sexuel prolongé*, le Dr Alan Brauer et sa femme, Donna, démontrent que l'orgasme génital n'est pas seulement constitué d'une série de réactions réflexes durant environ 12 secondes, c'est aussi une expérience qui

Le plaisir dans l'acte sexuel est décrit par Freud et d'autres comme la diminution de la tension; dans l'éros, au contraire, nous ne voulons pas diminuer l'excitation, mais plutôt nous y accrocher, nous y réchauffer et même l'augmenter.



Rollo May, *Love and Will*

peut, par l'entraînement, être étendue à 30 minutes ou plus. Ils notent que, pendant l'orgasme sexuel prolongé, il y a une chute au niveau de l'excitation du corps. Autrement dit, les battements de votre cœur et votre respiration se ralentissent, votre pression sanguine tombe et généralement vous vous « calmez », même quand vous ressentez des niveaux de plus en plus élevés de plaisir. Ceci confirme un des secrets de la Sexualité Sacrée : rester détendu dans un état élevé d'excitation.

Bien que les Brauer considèrent principalement l'orgasme génital suivi d'éjaculation, le fait d'avoir reconnu la composante extatique subjective de l'orgasme sexuel rapproche la sexologie moderne occidentale de la perspective tantrique. Toutefois, ils n'ont pas pris en considération le voyage de l'orgasme vers l'extase, dans lequel l'énergie stimulée est redirigée au lieu d'être relâchée dans un « envol » externe. C'est comme si les Brauer redécouvraient la plaine côtière d'un vaste continent, déjà cartographiée par le Tantrisme, mais refusaient d'aller vers l'intérieur et d'explorer plus avant.

Julian Davidson, de l'Université de Stanford, a entrepris de prouver la théorie selon laquelle l'orgasme se produirait autant dans l'esprit que dans le corps, et qu'il est un état de conscience modifié. Son hypothèse confirme celle du neurologue américain Robert J. Heath de l'Université Tulane, qui trouve que certaines parties du cerveau produisent des sensations de plaisir sexuel, quand elles sont stimulées directement par des électrodes. Le Dr Gilbert Tordjman, un sexologue français, a rendu les rapports entre les organes sexuels et le cerveau encore plus clairs, en décrivant le cerveau comme « l'organe sexuel primaire » et en proposant un modèle de « fusée sexuelle à trois étages », par laquelle les sensations orgasmiques dans les organes génitaux sont retransmises au cerveau. Suivant cette théorie, les sensations traversent les séries de trois centres hiérarchiquement organisés qui portent l'expérience à des niveaux de plus en plus hauts de la conscience.

Première Etape : le système réflexe médullaire à la base de la colonne vertébrale, qui produit des réactions sexuelles comme l'érection du pénis, la lubrification vaginale et l'éjaculation.

Deuxième étape : le système diencéphalolimbique, le soi-disant cerveau archaïque, réseau centralisé situé entre les deux hémisphères. Les impulsions sexuelles montant de la base de la colonne vertébrale sont traitées ici par la glande pituitaire et par les sécrétions des glandes endocrines, et sont ressenties en tant que plaisir.

Troisième étape : le système néocortique, les deux hémisphères, le soi-disant cerveau suprême ou moderne, où l'énergie orgasmique est raffinée dans l'expérience tantrique des états modifiés de conscience.

Dans la sexologie occidentale, la reconnaissance de la composante extatique de l'orgasme devient de plus en plus nette, annonçant une nouvelle direction dans l'étude de la sexualité humaine, une rencontre entre les aspects scientifique et spirituel, entre les aspects objectif et subjectif de l'amour sexuel.

J'espère que ce bref aperçu des dernières découvertes dans l'étude de la sexualité humaine aidera à prouver un autre point important : la

lutte pour comparer les réactions sexuelles masculine et féminine - et affirmer la prédominance ou la supériorité de l'une sur l'autre - est obsolète. La recherche scientifique confirme ce que j'ai personnellement ressenti, en travaillant avec des milliers de personnes pendant les douze dernières années - il est aussi dénué de sens que nuisible de porter de tels jugements de valeur, parce qu'ils perpétuent la domination d'un sexe sur l'autre et privent chacun de son pouvoir créatif et de sa contribution à l'autre.

Au lieu de séparer les réactions sexuelles masculine et féminine - en affirmant, par exemple, que seulement l'homme éjacule, ou que seulement la femme est pluriorgasmique - nous pouvons les regarder comme des réactions complémentaires. Au lieu de poser un type d'orgasme contre un autre - en prétendant, par exemple, que l'orgasme vaginal est supérieur à l'orgasme clitoridien - nous pouvons les évaluer comme des expressions uniquement personnelles du plaisir. Au lieu d'opposer des faits scientifiquement prouvés à des expériences subjectives, nous pouvons voir que les deux peuvent se soutenir dans la quête de l'accomplissement sexuel.

Nous pouvons, donc, avancer à partir d'un point d'égalité entre les sexes. Nous pouvons nous concentrer sur une formation, une préparation et un potentiel égaux, ce qui mène au concept oriental du Yin et du Yang - principes féminin et masculin - dans lesquels l'élément Yang est une partie du Yin et vice-versa. Il n'y a pas de « meilleur », l'un n'est pas plus précieux ou plus important que l'autre. Ce sont deux faces de la même pièce de monnaie, qui vous aident à vous soutenir et vous encourager mutuellement.



LE POTENTIEL ORGASMIQUE PROLONGE

En explorant le royaume de la Sexualité Sacrée, vous allez comprendre qu'il y a autant de types d'orgasmes que d'étoiles dans le ciel, et chacun promet une infinité de possibilités de plaisir. La liste suivante

n'est en rien exhaustive, mais vous servira d'indicateur pour le potentiel orgasmique du corps :

- L'orgasme pénien chez l'homme
- L'orgasme de la prostate chez l'homme
- Un orgasme mixte, résultat de la stimulation simultanée du pénis et de la prostate
- L'orgasme clitoridien chez la femme
- L'orgasme vaginal chez la femme
- Un orgasme mixte, résultant de la stimulation simultanée du clitoris et du point G
- L'orgasme anal des deux sexes
- Orgasmes locaux de la poitrine, de la gorge et de la partie inférieure de la colonne vertébrale, autant chez les hommes que chez les femmes. Ceci peut arriver pendant la culmination de l'excitation de certaines zones du corps
- L'orgasme avec éjaculation chez les hommes et les femmes
- L'orgasme sans éjaculation chez les hommes et les femmes
- Une combinaison des deux : commençant par un orgasme sans éjaculation et finissant par un relâchement complet
- Orgasmes multiples chez la femme. Ils arrivent d'habitude quand le partenaire d'une femme peut la stimuler et lui faire l'amour au moins pendant 30 minutes jusqu'à une heure
- Orgasmes multiples chez l'homme.

Dans cette série d'expériences, je distingue entre deux types fondamentaux d'orgasmes : l'orgasme *explosif* de relâchement extérieur et l'orgasme *implosif* d'expansion intérieure. Les deux peuvent arriver à l'homme et à la femme, parce que les deux sexes ont des configurations physiologiques et génitales équivalentes et complémentaires.

L'orgasme explosif correspond à la réaction génitale normale, suite à l'excitation du pénis ou du clitoris et du vagin. Il y a production de l'excitation, puis une réaction réflexe brusque, involontaire, dans laquelle la tension de l'excitation est relâchée ou « rejetée » par l'éjaculation.

L'orgasme implusif est plus profond, plus lent et plus subtil. Il met plus longtemps à survenir et se produit surtout par la stimulation de la prostate chez l'homme et du point G chez la femme. Chez l'homme, ce type d'orgasme peut inclure également la prostate, le périnée, l'anus et la partie inférieure de la colonne vertébrale. Chez les femmes, il concerne le point G, le col de l'utérus, l'utérus et la partie inférieure de la colonne vertébrale. Dans l'orgasme implusif, l'énergie de l'excitation est contenue dans le corps et redirigée pour monter le long de la Flûte Intérieure. Aux étapes avancées, un orgasme corporel complet est ressenti sans éjaculation. Avec de l'entraînement, vous pouvez découvrir par vous-même la réalité et le plaisir de l'orgasme implusif dans la Sexualité Sacrée.



GEOGRAPHIE GENITALE

Après avoir mis en place les concepts sur la nature et le but de l'orgasme, il serait également utile d'approfondir votre connaissance des formes et tailles des organes génitaux - ce que j'ai appelé géographie sexuelle ou génitale - et du rôle important que cette connaissance joue dans votre capacité de ressentir le plaisir orgasmique. Cette information vitale manque dans l'éducation sexuelle, et ce manque provoque une anxiété inutile et des malentendus.

De nombreuses personnes, spécialement des femmes, s'inquiètent de ne pas pouvoir arriver à l'orgasme. Elle me disent qu'elles ne se sentent pas suffisamment excitées pendant l'acte sexuel; elles ne comprennent pas que la solution, c'est tout simplement de changer la position, pour

l'adapter aux différences anatomiques. Les rapports sexuels de tout couple doivent prendre cela en compte, même si nous avons tendance à nous en tenir à un seul style, modèle ou position conventionnels - parfois, précisément celle qui ne stimulera pas les points déclenchant le plaisir interne.

Le *Kama Sutra* et d'autres écrits anciens sur la sexualité sacrée offrent des informations illimitées sur les types génitaux et leurs besoins. Par exemple, chez certaines femmes, le clitoris est situé à trois ou quatre doigts de distance de l'entrée du vagin et leur point G est profond. Il est peu probable que ces femmes puissent être suffisamment excitées en faisant l'amour dans la position du missionnaire, avec l'homme au-dessus. Leur clitoris est trop loin de l'entrée du vagin pour avoir un contact facile avec le pénis, et il demandera une stimulation clitoridienne directe pendant la pénétration. Elles devront trouver une position qui permettra au pénis d'atteindre le point G, en utilisant éventuellement un oreiller sous le bas du dos ou la pénétration en levrette.

Chez d'autres femmes, le clitoris est juste à côté de l'entrée du vagin, il en fait presque partie, et le point G est près de l'ouverture du vagin - environ à un demi-doigt de profondeur. Elles pourront atteindre l'orgasme très rapidement dans une position avec l'homme au-dessus, parce que leur clitoris sera en contact avec le pénis.

Chez d'autres femmes encore, le clitoris est long, encapuchonné et éloigné de l'entrée vaginale. Leur point G est aussi profond. Leurs positions préférées sont : au-dessus de l'homme, en levrette avec le dos recourbé, ou couchées à côté de l'homme, avec une de ses jambes entre les leurs (voir la « position en ciseaux » au chapitre 12).

D'autres ont un vagin charnu, avec un clitoris couvert par un capuchon avec beaucoup de plis. Le vagin est large et peu profond, et le point G est situé à mi-chemin vers l'arrière. Elles aiment un bon contact entre les organes génitaux dans l'acte sexuel. Une pénétration profonde sera inconfortable à cause du vagin peu profond; elles préfèrent être couchées dans la position en cuillère (sur le côté, l'avant

du corps de l'homme tourné vers le dos de la femme) ou couchées à plat sur le ventre, les jambes rapprochées, pénétrées par derrière.

Dans le *Kama Sutra*, les types de pénis sont classés selon la longueur et l'épaisseur, tandis que les types de vagin le sont selon la profondeur. Les appariages les plus compatibles se font entre des organes génitaux de tailles correspondantes. Par exemple, un pénis long, épais, est compatible avec un vagin profond, raisonnablement large. Un pénis court, mince, est mieux adapté à un vagin peu profond, étroit. D'autres unions sont possibles, toutefois, dépendant des savoir-faire des amants. La Sexualité Sacrée enseigne les savoir-faire dont nous avons besoin pour remédier aux différences génitales, ce qui peut être une révélation pour les couples qui pensaient auparavant ne pas pouvoir arriver à une satisfaction mutuelle.

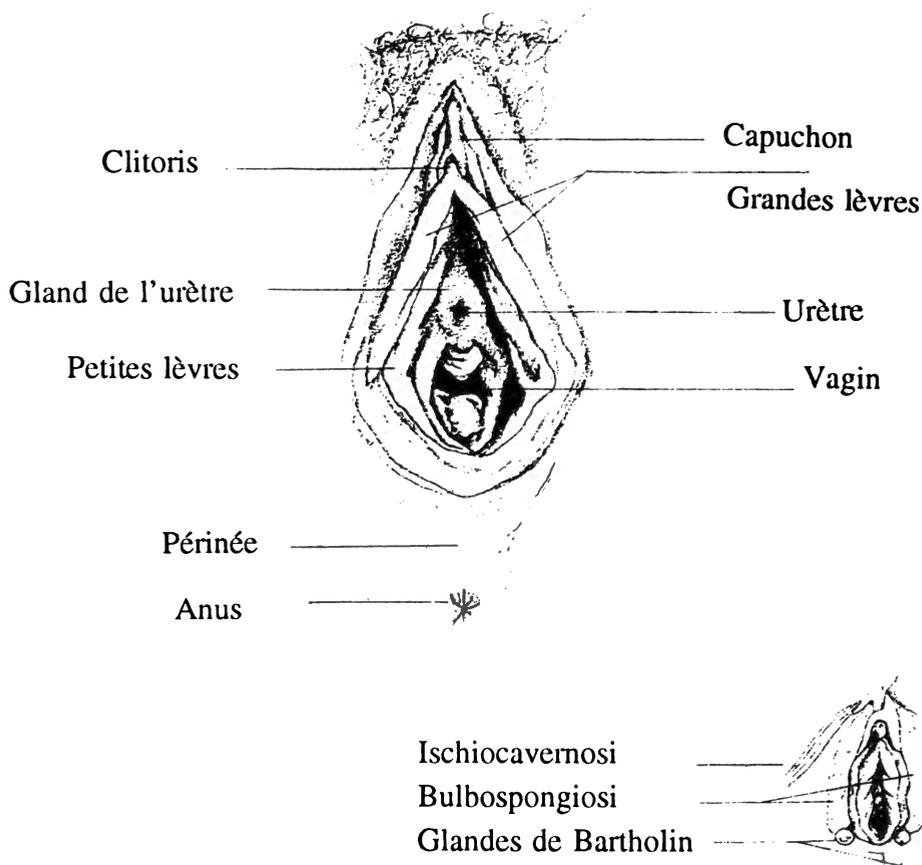
Même si les tailles des organes sexuels sont différentes, l'acte sexuel peut toujours être une joie, quand on sait s'adapter à sa géographie génitale.

Une fois que vous aurez lu les indications pratiques de ce chapitre, vous connaîtrez mieux les endroits de plaisir ou les points de déclenchement orgasmique accessibles dans l'acte sexuel et la façon de les stimuler. Ceci profitera à tout un chacun, indépendamment de la forme et de la taille génitales. Avant de commencer l'exercice, toutefois, vous devez passer de la géographie externe à l'interne, pour pouvoir ainsi mieux comprendre ce que vous allez toucher dans le corps de l'autre.

Cartographie du Vagin

Une bonne connaissance des organes génitaux masculins et féminins est essentielle dans la pratique de la Sexualité Sacrée. En particulier, vous devez arriver à connaître intimement votre propre géographie physique, autrement vous ne pourrez pas appliquer cette compréhension à votre acte sexuel. Dans mes séminaires, j'ai remarqué qu'après une période initiale d'embarras au sujet de l'exploration de leurs propres organes sexuels, les gens saisissent rapidement les bénéfices

de cette connaissance de soi améliorée, spécialement au niveau génital, un pas nécessaire pour devenir de meilleurs amants. Comme vous allez le voir, cette connaissance est spécialement importante pour guérir les



Le sexe de la femme

organes génitaux des effets négatifs du blindage corporel. La guérison peut se produire seulement quand vous avez une bonne connaissance de la zone respective et quand vous comprenez comment fonctionnent vos organes génitaux.

Je vais commencer par une description du vagin. Si vous le désirez, vous pouvez traiter cette section comme un exercice et vous asseoir devant un miroir - un miroir à main sera aussi pratique - et me suivre dans un tour de votre « jardin ». Les hommes doivent lire attentivement cette section. Plus vous connaîtrez les organes sexuels de votre partenaire, meilleure sera votre façon de faire l'amour. Si vous le désirez, vous pouvez suivre également le tour avec votre partenaire, quand elle s'examine elle-même.

Quand vous écartez les petites lèvres, vous pouvez voir l'orifice du vagin, qui mène, par le canal vaginal, au col de l'utérus et à l'utérus. Immédiatement au-dessus de l'orifice se trouve l'urètre, qui mène à la vessie. Au dessus d'elle, à la connexion des petites lèvres, et parfois plus haut, se trouve le clitoris, sous son enveloppe protectrice, ou capuchon.

Le clitoris est continué par deux parties semblables à des jambes, qui courent le long de la partie inférieure de l'os pubien, des deux côtés du canal vaginal. Le clitoris est composé de la couronne (sommet), du *corpus* (corps) et du *crura* (jambes). On peut voir la couronne quand on tire en arrière les plis voilant le capuchon. Elle est très sensible à la stimulation. Le *corpus* et le *crura*, qui ne sont pas visibles, peuvent être touchés par le bout du doigt, juste sous la surface de la peau. L'entrée de l'urètre est entourée d'un bord saillant, appelé le gland. Comme le clitoris, il est richement doté de terminaisons nerveuses, qui rendent la région très sensible au toucher. Pendant le coït, le gland est pressé entre l'os pubien de la femme et le pénis de l'homme et peut donner des réactions douloureuses ou plaisantes, selon la qualité votre acte sexuel.

Un tissu spongieux érectile appelé, avec assez d'à propos, le *spongiosum*, entoure l'urètre, et on peut trouver le même entre le pourtour vaginal et les jambes du clitoris. Ce sont des zones extrêmement sensibles qui gonflent pendant l'excitation.

Le long de la paroi du canal urétral - le « plafond » du canal vaginal - se trouvent les glandes de Bartholin, appelées aussi glandes prostatiques féminines. Elles peuvent être perçues par une caresse douce du

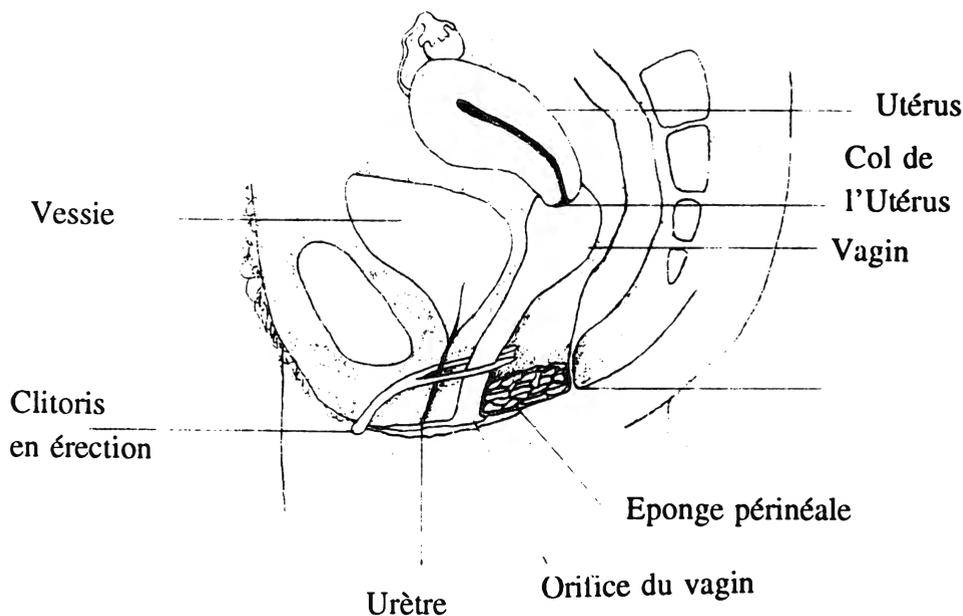
doigt, à l'intérieur du sommet de l'ouverture vaginale. La région est sillonnée, tandis que les parois latérales du vagin sont lisses. Cette région est connue sous le nom de point G. G est l'initiale de la personne qui l'a découvert, un médecin allemand appelé von Grafenberg. Pendant l'excitation sexuelle, il gonfle jusqu'à la taille d'un petit pois, protubérance ronde qui presse contre la paroi vaginale pendant l'acte sexuel, permettant à la femme de resserrer sa prise sur le pénis.

Quand une femme est très excitée, peut-être après quelques orgasmes, elle peut ressentir une détente orgasmique complète, accompagnée de l'expulsion d'un liquide clair du point G - en d'autres mots, une éjaculation. L'éjaculation féminine est constituée de quelques fluides : lubrification vaginale, mucus cervical, fluides de l'utérus, sécrétions des glandes de Bartholin et du point G lui-même. Suivant Sevely, « toutes les femmes éjaculent normalement des fluides sexuels des glandes prostatiques. » Certaines femmes le font rapidement, mais, suivant mon expérience, la plupart ont besoin de 30 minutes ou plus, même une heure. Des recherches ont confirmé que des sexagénaires, septuagénaires et octogénaires ressentent et profitent de l'éjaculation. Il est important de noter ici qu'une femme peut ressentir un orgasme complet sans éjaculation. On ne doit pas penser : « Si je n'éjacule pas, je ne suis pas une vraie femme ! » Ressentir le plaisir est bien plus important que le fait d'éjaculer ou non.

La partie la plus profonde du canal vaginal entoure le col de l'utérus. Située près des nerfs sacrés, cette zone, quand elle est excitée, a parfois un effet électrique, qui remonte la colonne vertébrale par vagues de pulsations fortes. Le col de l'utérus s'ouvre dans l'utérus, dont les parois forment un réseau vivant de fibres musculaires, qui se contractent et se détendent pendant des orgasmes profondément ressentis. Il y a des connexions entre les mamelons et l'utérus et aussi entre les mamelons et le clitoris, ce qui permet à certaines femmes de ressentir de l'excitation dans ces régions par la seule stimulation des seins.

Dans l'espace entre le vagin et l'anus se trouve le périnée. Cette région est très délicate et extrêmement importante pour La Sexualité Sacrée. Je l'appelle le « Garde Barrière », parce que, quand vous appuyez sur le périnée ou contractez les muscles périnéens, l'orgasme est transformé en énergie implosive, qui remonte par la Flûte Intérieure. Malheureusement, cette zone est souvent endommagée par des

Anatomie d'un orgasme féminin



accouchements difficiles, elle est coupée pour élargir le passage par lequel l'enfant doit passer, et devient ainsi le siège de beaucoup de peurs et de douleurs, qui doivent être guéries avant que certaines femmes puissent ressentir un plaisir sexuel intense.

Le vagin est soutenu par les muscles du plancher pelvien, qui entourent le vagin, l'urètre et l'anus comme le chiffre huit. Le muscle le plus grand est le pubococcygeus ou le muscle PC, qui relie l'avant

du bassin à la partie inférieure de la colonne vertébrale et qui vous a été présenté au chapitre 6. Ces muscles se contractent et se détendent pendant l'amour, caressant le pénis et envoyant des signaux de plaisir au cerveau via le système nerveux. Pendant l'orgasme les contractions s'intensifient jusqu'à une série de spasmes involontaires, très plaisants.

Subjectivement, toutes ces parties subtiles et infiniment complexes travaillent harmonieusement pendant l'excitation sexuelle, envoyant des messages à la moelle épinière qui les transmet rapidement au cerveau : « Oui ! Tu ressens du plaisir et tu vas vers l'extase. »

En approfondissant votre connaissance du vagin et de ses réactions pendant l'acte sexuel, vous deviendrez aussi plus conscient de ce qui se passe dans cette zone pendant l'orgasme :

- Un engorgement, une tumescence, ou « érection » des lèvres vaginales, du clitoris, et des parois vaginales quand les tissus se remplissent de sang

- Un abaissement de la partie supérieure du vagin, dû à la descente de l'utérus et du col de l'utérus

- Une action d'étreinte, caressante, quand les muscles entourant le milieu et l'avant du vagin s'étendent et se contractent rythmiquement

- Des contractions rythmiques du muscle PC

Cartographie du Pénis

Maintenant que vous avez exploré le « jardin secret » de la femme, il est également important de faire de même avec l'organe masculin de l'amour, pour pouvoir apprécier sa beauté et comprendre comment guérir ces zones. Les femmes doivent suivre de près cette section. Si vous le désirez, vous pouvez également faire le tour avec votre partenaire, quand il s'examine. Ceci, aussi, fait partie du développement de votre potentiel merveilleux d'amour.

Le pénis est aussi simple que le vagin est complexe. Il n'a pas d'os ni de muscles. Le conduit interne principal du pénis est l'urètre, qui élimine l'urine de la vessie. Ce tube est entouré d'un tissu spongieux;

pendant l'excitation sexuelle ce tissu se remplit de sang, provoquant le gonflement du gland et de la hampe du pénis jusqu'à plusieurs fois son état au repos. C'est ce qui provoque l'érection - la première réaction d'un homme à l'excitation sexuelle.

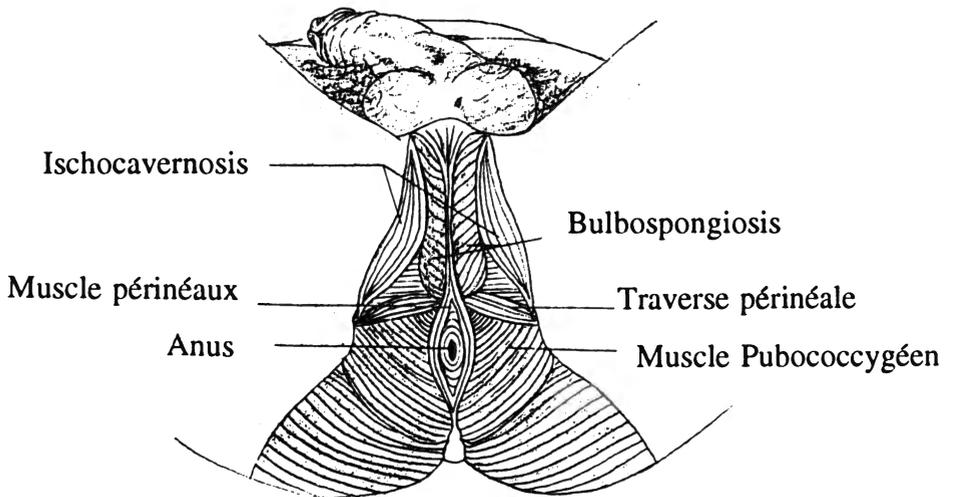
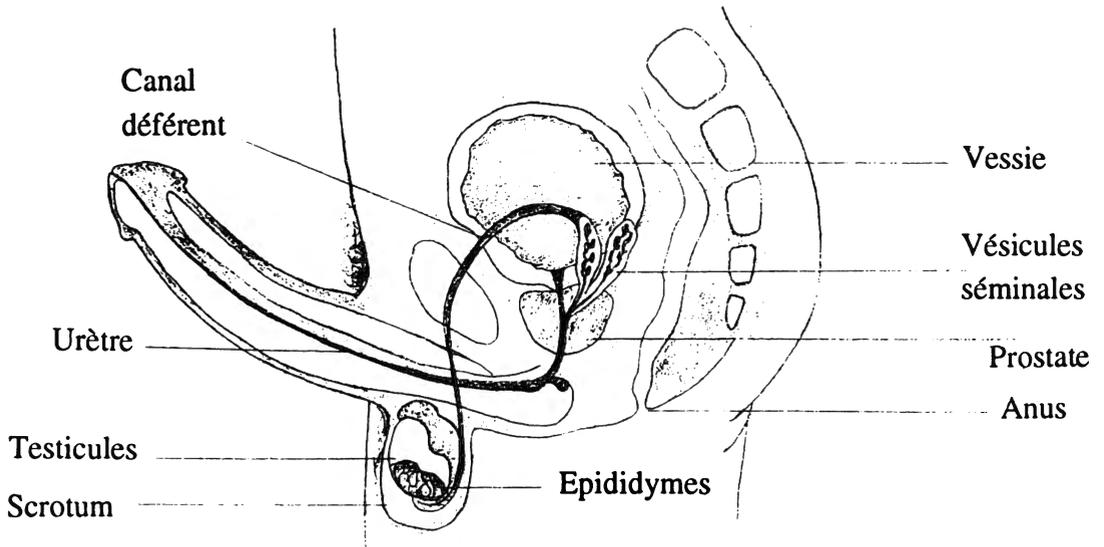
Au-dessous du pénis se trouve le scrotum, qui abrite les deux testicules, dans lesquelles est produit le sperme; celui-ci est emmagasiné dans les deux épидидymes, adjacentes aux testicules. Des épидидymes, le sperme monte et sort du scrotum par les deux tubes (*vas deferens*). Chaque tube passe dans les vésicules séminales, qui apportent leur propre contribution à la composition du fluide séminal ou semence. Les vésicules séminales sont reliées à la prostate, une glande de la taille d'une châtaigne qui entoure l'urètre, située directement à l'avant de la vessie, au-dessus de l'anus. La prostate secrète le fluide prostatique, le composant principal de la semence.

Les muscles autour de la prostate se contractent pendant l'éjaculation, propulsant la semence le long de l'urètre et hors du pénis. Comme le point G féminin, la prostate masculine peut être hautement sensible à l'excitation, spécialement quand le pénis est en érection et l'homme près de l'orgasme. En fait, cette forme de stimulation peut jouer un rôle clé chez l'homme, pour ressentir le plaisir sexuel, et est d'une importance essentielle dans la pratique de la Sexualité Sacrée, même si elle est négligée dans la plupart des études sur la sexualité masculine.

Les organes génitaux sont reliés au plancher pelvien par une série de muscles qui augmentent la sensibilité sexuelle - le muscle ischio-caverneux, le muscle bulbospongieux, les muscles périnéens et le muscle PC. Ces muscles sont responsables des mouvements involontaires du pénis pendant l'acte sexuel. L'orgasme masculin commence avec les contractions agréables de ces muscles.

Ayant examiné l'anatomie des organes sexuels masculins et féminins, nous connaissons mieux leur aspect et leurs sensations et nous sommes prêts à aborder la connaissance de la cuirasse caractérielle dans les organes génitaux et la façon de remédier au manque de sensibilité.

Anatomie d'un orgasme masculin



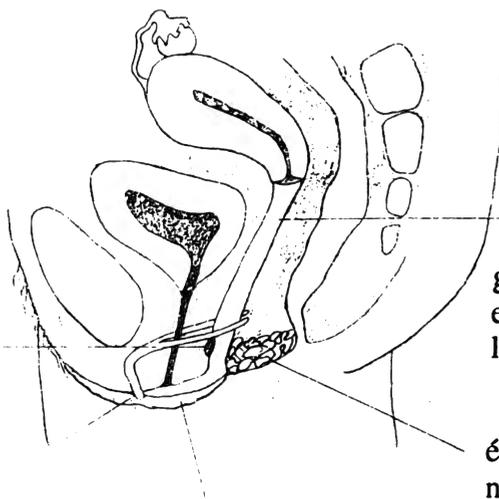
Muscles environnant les organes génitaux masculins

GUERIR LA CUIRASSE CARACTÉRIELLE

Ainsi que je l'ai dit au chapitre 5, la cuirasse caractérielle vient des expériences traumatiques passées qui sont emmagasinées dans les tissus musculaires du corps. Ainsi, les tissus corporels durcissent, créant des tensions et bloquant l'énergie dans la région traumatisée. En se cuirassant lui-même, le corps réduit notre capacité à ressentir le plaisir.

Point G.

Simulation d'orgasme
crainte de l'acte,
sentiment d'insuffisance



Canal vaginal.

Colère, indigence, avortement et traumatismes de l'accouchement

Périnée et éponge péri-néale.

Difficulté à se laisser aller, engourdisse

Clitoris.

Nervosité, méfiance, impatience, tension

Lèvres vaginales.

Peur de s'ouvrir, honte, désir de se cacher

Les organes sexuels masculins et féminins sont aussi exposés au cuirassement que le reste du corps et fonctionnent alors à un niveau réduit de sensibilité. En fait, parce que les organes sexuels sont souvent soumis à une condamnation vigoureuse, dès l'enfance, la zone génitale devient un entrepôt d'empreintes négatives, ce qui réduit de beaucoup notre aptitude au plaisir sexuel et nous empêche

de profiter pleinement de la détente orgasmique. Pensez-y un moment. Des traces du contenu émotionnel de chaque expérience sexuelle insatisfaisante ont été enregistrées dans les tissus musculaires de vos organes génitaux, produisant des tensions si lentement que vous ne suspectez même pas que cela vous arrive.

Chez les hommes, la circoncision, la culpabilité et la peur associées à la masturbation, les examens prostatiques maladroits et le besoin de démontrer sa « virilité » en étant énergique et fonceur dans l'acte sexuel, contribuent au phénomène de cuirasse. Celui-ci peut se manifester par un durcissement du pénis, provoquant une insensibilité pénienne qui demande une stimulation extrêmement forte pour atteindre l'excitation ou, au contraire, provoquant une hypersensibilité et une fragilité du prépuce qui se traduisent par l'attitude « Ne me touche pas ! ». Chez les hommes, cela se manifeste également sous la forme d'une tension chronique des muscles du sphincter anal, des érections involontaires et une attitude d'avidité sexuelle - le besoin d'une stimulation sexuelle répétée.

Chez les femmes, la cuirasse caractérielle peut être provoquée par la masturbation culpabilisante, par les caresses masculines trop énergiques, par les rapports sexuels sans préparation suffisante, sans véritable envie, par le manque d'orgasme, l'avortement, l'accouchement par césarienne ou l'hystérectomie, qui contribuent à l'insensibilité dans les tissus entourant le vagin et le bassin. Cette tension se manifeste le plus habituellement par une raideur dans le vagin, qui ne se détend jamais complètement, même pendant les rapports sexuels. On voit donc que le vagin est extrêmement réceptif à l'organe mâle.

Ayant travaillé avec beaucoup de femmes, j'ai réussi à créer un « guide de la cuirasse » du vagin, montrant que certains types de peur sont reliés à des zones spécifiques des organes sexuels féminins.



■ *Lèvres vaginales* : peur de l'ouverture, désir de se cacher, un sentiment d'impuissance : « Je ne peux pas le faire ! »

■ *Clitoris* : nervosité, méfiance, impatience, contraction, serrer les poings ou grincer des dents quand vous ne voulez pas exprimer votre colère



■ *Périnée et éponge périnéenne* : difficulté à se laisser aller dans le plaisir, engourdissement



■ *Point G* : frustration sexuelle à la suite d'un semblant d'orgasme, trac, sentiment d'inadaptation, courir après l'orgasme et ne pas l'atteindre



■ *Canal vaginal entourant le col de l'utérus* : colère, s'attendre au pire, indigence, se sentir victime, avortements et traumatismes d'accouchement.



Si vous n'êtes pas certain de votre cas, examinez ces questions. Répondez-y posément :

Femmes : Avez-vous été contrainte à des rapports sexuels ou à des manipulations sexuelles à un âge tendre, avant que vous ne soyez prête ?

Avez-vous déjà fait l'amour parce que votre partenaire était excité, alors que vous n'en aviez pas envie ?

Votre partenaire vous a-t-il déjà laissé « à mi-chemin » alors qu'il était « sur le bord » ?

Avez-vous jamais simulé un orgasme ?

Hommes : Avez-vous déjà fait l'amour par obligation, même si cela ne vous enthousiasmait pas ?

Vous êtes-vous jamais trouvé si occupé à donner du plaisir à votre femme, que vous avez oublié votre propre plaisir ?

Les deux : Pendant l'acte sexuel avez-vous ressenti, à votre consternation, que vous ne sentiez rien « en bas » ?

Avez-vous déjà fait l'amour pour éviter la confrontation avec votre partenaire ou pour cacher votre colère ?

Avez-vous jamais pensé que tous les autres étaient orgasmiques, tandis que vous étiez en train de traîner derrière, ressentant seulement un début de sensation ?

La pénétration.

Pendant l'acte sexuel, des poussées peu profondes permettent au gland de frotter le point G, ce qui peut être très excitant pour les deux partenaires.

Faites alterner ces mouvements avec des pénétrations profondes dans le vagin. Quand le pénis est guéri, il peut rester flexible et relaxé, même à l'intérieur du vagin.



Si vous avez répondu oui à une de ces questions, vos organes génitaux souffrent probablement d'un effet de cuirasse. Cette cuirasse se traduit aussi psychologiquement - par exemple, se sentir mal à l'aise en parlant de la sexualité ou de vos organes génitaux, ressentir une gêne quand votre partenaire les examine. Ayant travaillé avec des centaines de personnes, je suis arrivée à la conclusion que la cuirasse inhibe gravement la sensibilité sexuelle et bloque ainsi le plaisir plus profond. J'ai trouvé aussi qu'il est difficile pour les gens d'être ouverts à l'extase de la Sexualité Sacrée, tant que les zones génitale et anale n'ont pas été débarrassées en entier des empreintes laissées par les expériences sexuelles négatives. C'est seulement par un massage manuel direct, fait avec amour, autour et à l'intérieur de la zone génitale, que nous pouvons guérir efficacement ces blessures anciennes et transformer la douleur en plaisir. Pour ce faire, nous avons besoin de diriger toute notre attention sur la façon dont nos organes génitaux réagissent.

Quand le pénis est guéri, il devient flexible, chaud et vivant quand il vibre en érection. En plus de la stimulation fournie par les rapports sexuels vigoureux, cette sensibilité augmentée permet à l'homme d'avoir du plaisir en introduisant son pénis dans le vagin d'une manière douce et détendue, sans rien demander. Antérieurement à la guérison, il ne pouvait, sans doute, rien sentir sans une excitation continue.

Quand le vagin est guéri, il devient flexible, doux et accueillant, il permet un sentiment de confiance et de jeu dans l'amour. Les muscles vaginaux sont élastiques et répondent au pénis en le massant.

L'amour et le consentement sont les éléments clés de la guérison. C'est pourquoi nous avons besoin de comprendre la signification de l'amour de soi et de l'amour pour son propre corps, avant même d'envisager de faire l'amour avec une autre personne. Alors seulement nous sommes complètement prêts et disponibles aux joies de l'acte sexuel extatique.

Véronique, une assistante de direction très occupée, a assisté à un de mes séminaires européens et m'a raconté l'histoire de sa propre guérison sexuelle : « J'étais habituée à une façon de faire l'amour qui

laissait les hommes me pénétrer avant que je sois complètement prête à les recevoir. Cette habitude s'était développée pendant une longue liaison que j'ai eue vers mes vingt ans et qui a continué bien des années ensuite. Puis, à l'âge de 36 ans, j'ai commencé une belle histoire d'amour avec Roland, un danseur français. Nous sommes devenus rapidement très intimes et très tendres. L'amour est devenu une chose lente, sans précipitation, dans laquelle la préparation était aussi excitante que les rapports sexuels.

« Un jour, Roland m'a suggéré de me coucher sur le dos, de me détendre et de fermer les yeux. Il disait qu'il voulait me faire un massage vaginal. J'ai accepté, quoique avec un peu d'appréhension. Il a passé beaucoup de temps à me caresser et à stimuler mon clitoris, sans montrer aucun besoin de pénétration. Il a caressé tout mon corps et m'a conseillé de respirer profondément chaque fois que je ressentais du plaisir. Quand j'ai été très excitée, il a pénétré mon vagin avec les doigts. Très lentement, il a commencé à faire tourner les bouts de ses doigts, en allant peu à peu plus profondément. Brusquement, il est arrivé à un endroit qui a déclenché en moi une inhabituelle sensation électrique, érotique. Au début, j'étais effrayée et j'ai commencé à me raidir. C'était presque trop. Mais il a continué de me dire de respirer et de me détendre. Je pouvais sentir son amour, son toucher attentif et la sensation électrique a commencé à s'étendre au reste de mon vagin. Finalement, Roland m'a pénétré par derrière, laissant son pénis toucher à nouveau cet endroit en moi. Pendant qu'il me faisait l'amour, il caressait mon clitoris avec la main. Nous avons commencé un fort mouvement rythmique régulier, et au sommet de l'excitation j'ai eu un orgasme intense, et senti en même temps un liquide chaud jaillissant dans mon vagin. La sensation de plaisir était si irrésistible que j'ai fondu en larmes ! Cela m'a donné un vrai sentiment de détente et de contentement. J'ai compris tout le plaisir que je m'étais refusé; mes organes génitaux étaient seulement en train de s'éveiller d'une période d'insensibilité. Ils avaient besoin de guérison, d'amour et d'une caresse gentille de la part d'un partenaire patient. C'était comme si j'étais à nouveau une adolescente - recommençant mon éducation sexuelle par le début. Ma vie amoureuse n'a plus jamais été la même. Elle est tellement plus détendue et plus plaisante qu'avant ! »

Comme Véronique l'a découvert, quand les organes génitaux sont guéris, il n'y a pas de peur, pas d'identification aux traumatismes anciens et ainsi pas de tendance à se contracter. Vos organes masculins ou féminins profitent de leur capacité instinctive à ressentir l'acte sexuel extatique. Quand vous ressentirez leur union, vous aurez l'impression qu'ils possèdent une perceptivité amoureuse - leur propre intelligence - qui peut vous guider vers les expériences les plus exquises et les plus plaisantes. Cela vous permet d'abandonner plus promptement le contrôle mental dans l'acte sexuel, ce qui, à son tour, vous donnera la jouissance maximale de vos sensations orgasmiques.

Les exercices que vous allez exécuter guériront vos organes sexuels par un massage tissulaire profond, suite au processus commencé au chapitre 7 avec le Dialogue Sexuel entre Vajra et Yoni, qui amène reconnaissance, amour et acceptation de vos organes génitaux. Nous sommes sur le point de commencer des exercices délicats, qui peuvent vous sembler risqués. Mais si vous suivez soigneusement les instructions, vous et votre partenaire aurez plus d'intimité et de profondeur dans vos relations, plus d'amour et plus de sensibilité pendant l'acte sexuel.

GUERIR LE YONI

Vous allez apprendre comment guérir le vagin, en sensibilisant les tissus et en développant leur capacité orgasmique.

Objectifs et bienfaits

Pour le partenaire masculin, cet exercice est l'occasion de se détendre et de purifier le Yoni, la « terre sacrée » de son plaisir, de montrer son respect, son soin et sa tendresse et d'établir un niveau profond d'intimité avec sa partenaire. Pour la femme c'est une occasion de diriger son partenaire vers ses régions les plus intimes et de

décrire précisément ce qu'elle ressent et ce dont elle a besoin. Cela lui donnera force et confiance en elle. Cet exercice permet également aux deux partenaires de devenir tour à tour élève et professeur, une association égale dans la vie sexuelle. Dans les instructions suivantes, je présume que la Guérison du Yoni est faite par un homme, bien qu'elle puisse aussi être faite par une femme.

Préparatifs

J'ai découvert ces exercices de massage en travaillant avec Jack Painter, le fondateur de l'Intégration Posturale. Plus tard je les ai adaptés à la perspective tantrique de la Sexualité Sacrée.

Avant et pendant ces massages, vous allez avoir besoin de tous les savoir-faire que vous avez appris jusqu'ici. Voici quelques rappels :



■ Au niveau émotionnel, rappelez-vous l'importance du rire et du badinage. Restez légers. Vos craintes seront apaisées avec le soutien et la tendresse des deux partenaires.



■ Accordez-vous mutuellement. Vous vous regardez dans les yeux et maintenez le contact visuel autant que possible pendant cet exercice.



■ Souvenez-vous des exercices physiques décrits aux chapitres 4 et 5, afin de produire une forte charge énergétique dans le corps. Le partenaire receveur a besoin d'une charge énergétique préalable pour commencer le massage. Faites les exercices d'ancrage, par exemple dansez, sautez et criez, pour apporter de la vitalité dans la zone pelvienne. Utilisez les Trois Clés du mouvement, de la respiration et de la parole, pour maintenir cet état énergétique élevé, tandis que vous recevez le massage. Ceci peut être fait même quand le partenaire receveur est couché.



■ La Spirale Pelvienne (chapitre 5) est particulièrement importante ici, parce qu'elle renforce la réaction pelvienne pendant le massage. La Pompe PC (chapitre 6) sera aussi utile; faites des mouvements d'aspiration répétés avec le vagin et l'anus tout au long de l'exercice.

■ Utilisez l'exercice du Papillon (chapitre 9) pour obtenir une sensation d'ouverture et de confiance dans vos sensations sexuelles.



■ Si vous ressentez de la peur et de la résistance au début, entrez dans le dialogue Vajra - Yoni (chapitre 7) et donnez la parole à vos organes génitaux.



■ Pendant l'exercice, ouvrez votre Flûte Intérieure (chapitre 6). C'est la meilleure façon de diriger l'énergie libérée dans tous les organes du corps.



■ Pendant le massage, chaque partenaire a un rôle distinct. L'homme qui fait le massage a la responsabilité de guider et d'aider, il ne doit pas imposer ses points de vue sur le progrès de la séance. Il doit écouter et diriger en accord avec les sensations de celle qui reçoit.



HYGIENE. Parce que les trois exercices suivants impliquent le toucher du vagin et du pénis par des massages profonds, l'hygiène est d'une grande importance. Coupez vos ongles très court et limez-les pour ne pas blesser les tissus délicats de ces parties. Lavez soigneusement vos mains avec du savon avant chaque exercice et gardez à proximité une bouteille d'alcool pour désinfecter vos mains après avoir fini la Guérison du Yoni.

Revoyez la section concernant la sexualité saine dans l'appendice de ce livre. Si vous avez un nouveau partenaire, utilisez des gants en latex. Cela s'applique à toutes les types d'échanges : homme-femme, homme-homme, femme-femme. Si vous suivez ces instructions soigneusement, vous n'aurez pas de problème d'infection ou de maladie.

Utilisez beaucoup de lubrifiant pour ces massages. Ceux solubles dans l'eau sont les meilleurs, parce que les lubrifiants à base d'huile ont tendance à obstruer les pores des tissus délicats et empêchent la lubrification naturelle.

Quand vous avez terminé, enlevez les gants et désinfectez vos mains avant de faire quoi que ce soit d'autre. Comme précaution supplémentaire, ne touchez pas les yeux ou la bouche de votre partenaire - ou la

vôtre - avec la main qui a été en contact avec les organes génitaux, avant de l'avoir désinfectée.

Si vous êtes en période menstruelle, faites ce qui vous semble bon. Certaines femmes sont plus sensibles et leur potentiel d'excitation est plus grand à cette période de leur cycle, et donc elles peuvent tirer profit de cet exercice, pendant la menstruation. Mais votre partenaire doit utiliser des gants en latex. Fait correctement, combiné avec une respiration lente et une relaxation profonde, cet exercice peut guérir des crampes prémenstruelles, des contractions et des douleurs. Si, toutefois, vous percevez cet exercice comme inesthétique et inconfortable, attendez la fin de votre période.

Avant de commencer, allez aux toilettes, puis faites un lavage vaginal et anal. Evitez d'utiliser des substances germicides chimiques. Utilisez de l'eau filtrée et quelques gouttes de jus de citron ou de l'eau mélangée à trois gouttes d'huile essentielle *pure* de lavande (germicide naturel non abrasif).

Si vous êtes le donneur, vous pouvez créer l'Espace Sacré autour de votre partenaire, si vous le désirez. Apportez des fleurs, des cristaux, des objets personnels puissants, plumes pour chatouiller, des parfums, des essences et un joli bol rempli d'eau sur laquelle flotte une fleur rouge.

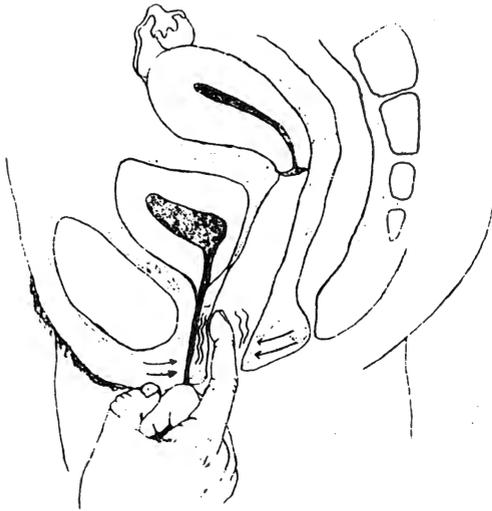
Assurez-vous que la pièce est bien chauffée, car le receveur se détendra et sera nu. Assurez-vous également d'avoir beaucoup de temps. Cette séance peut prendre jusqu'à une heure et demie, spécialement la première fois. Plus tard, une heure sera suffisante.

Faites jouer de la musique de détente, si possible avec des suggestions subliminales positives, comme *Releasing Natural Healing Forces* ou *Releasing Fear an Worry* par le Jonathan Parker's Gateways Institute.



Pratique

Dans la Guérison du Yoni, le Partenaire A est la femme, le receveur. Le Partenaire B est l'homme. Si vous décidez de commencer par l'homme en tant que receveur, vous devez aller à l'exercice suivant, Guérir le Vajra, et revenir ensuite à celui-ci.



Guérir le Yoni. En massant la paroi vaginale, faites vibrer le doigt pour favoriser la relaxation des tissus. En même temps, la partenaire devra pratiquer la Pompe PC et la Respiration Sexuelle.

Une fois que le Partenaire A a produit une charge énergétique forte dans son corps, commencez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Partenaire A, couchez-vous, le dos sur un oreiller épais, les genoux soulevés, les jambes écartées.

Partenaire B, commencez par apporter un bol d'eau (avec une fleur rouge flottant dedans). Asseyez-vous devant votre partenaire, offrez-lui le bol et inclinez-vous pour la salutation à Yoni.

Le partenaire B : « Je t'offre cette fleur et cette eau comme un signe de mon amour. Puissent-ils capturer et dissoudre toutes tensions qui ont gardé la porte fermée. Je suis honoré d'être accepté dans le jardin comme guérisseur. » Si vos propos semblent maladroits, vous pouvez faire vos propres salutations, ou faire simplement une Salutation du Coeur à Yoni.

Partenaire B, commencez à masser le bassin et la face intérieure des cuisses de votre partenaire, vous rapprochant peu à peu des lèvres vaginales. Lubrifiez bien vos mains et stimulez légèrement le clitoris. Regardez ses réponses, pour voir si elle est prête à vous laisser entrer. Elle peut bouger son bassin vers vous, tourner ses hanches, et émettre des sons de plaisir quand elle y est. Avant d'introduire les doigts dans son vagin, demandez-lui avec amour la permission.

La Partenaire A peut utiliser à cette étape la Pompe PC : le Partenaire B aura l'impression que son doigt est aspiré à l'intérieur du Yoni. Demandez à votre partenaire si un doigt est suffisant. Certaines personnes peuvent avoir des meilleures sensations avec deux doigts. Partenaire B, conseillez à la Partenaire A d'utiliser les Trois Clés et la Pompe PC pour maintenir une charge énergétique élevée dans son corps.

Une fois à l'intérieur, recourbez le doigt, comme pour un signe d'appel. Commencez en appuyant juste à l'intérieur du vagin, au sommet, derrière le bord de l'os pubien. Tournez-le lentement vers la gauche, puis lentement vers la droite. Allez-y très, très lentement, et encouragez la partenaire A à respirer, à faire des sons, à bouger en spirale son bassin et à continuer la Pompe PC pendant que vous la massez.

Si la Partenaire A rencontre douleur ou tension, le Partenaire B sentira un nodule dur ou granuleux dans le tissu. Arrêtez de masser, laissez votre doigt se reposer à cet endroit avec la même pression uniforme, et respirez en accord avec votre partenaire.

Quand la tension commence à céder, les deux partenaires ressentiront une sensation de chaleur - et même de brûlure. Cela peut durer

Guérir le Yoni. Le Partenaire B aide la Partenaire A à garder ouverts les canaux d'énergie entre le vagin et le reste du corps, en faisant des mouvements caressants et en soufflant doucement vers son visage à partir du bassin.



d'une à cinq minutes. Attendez jusqu'à ce que la chaleur ait disparu, et reprenez.

Partenaire B, quand vous touchez l'un de ces endroits, votre partenaire peut ressentir un sentiment de tristesse, se rappeler des moments d'agression sexuelle, d'avortements, d'accouchements difficiles ou d'actes sexuels incomplets. Encouragez-la à exprimer ces sentiments et à leur donner une voix, comme si elle était revenue à la scène en question.

Partenaire B, demandez à la Partenaire A de vous diriger, pour que vous sachiez quand vous arrêter et quand continuer. La partenaire A peut donner des indications : « S'il te plaît, reste un peu plus à cet endroit; je sens que ce n'est pas fini... Bon, maintenant tu peux bouger. »

Quand vous avez dépassé le premier anneau - la bande de tissus juste après l'entrée du vagin - c'est le moment d'aller plus profondément. Touchez la zone au milieu du canal vaginal. Répétez le mouvement avec le doigt recourbé, en appuyant aussi profondément que votre partenaire vous le permet et en l'encourageant à respirer profondément tout le temps.

Continuez à appuyer jusqu'à ce que la Partenaire A sente clairement l'endroit où votre doigt touche son vagin, mais ne faites aucun mouvement brusque. Ici, la lenteur et la constance sont les clefs d'une guérison effective.

Partenaire B, aidez la Partenaire A à garder ouverts les canaux énergétiques entre son vagin et le reste du corps, en la caressant avec votre main libre, en partant du bassin vers le coeur et vers la tête, et en soufflant doucement de son bassin vers son visage.

A cette étape du massage, vous pouvez redresser le doigt. Appuyez fermement contre les parois du vagin, tout alentour.

Au fond du vagin vous allez sentir un tissu doux, qui sépare le vagin de l'anus. A travers cette membrane vous pouvez percevoir le coccyx et le sacrum. Appuyez doucement et profondément contre ces os, en utilisant un mouvement en zigzag avec les doigts droits. Demandez souvent si vos mouvements sont acceptables. Dites à votre partenaire d'exprimer son excitation, sa colère, sa joie ou son chagrin, liés à cette zone.

Dans les parties supérieure et médiane du canal vaginal, vous allez agir sur un tissu doux, spongieux, appelé l'éponge urétrale. Vous allez aussi masser le point G - une région de la taille du bout du doigt, qui peut être située entre 1,5 à 5 cm à l'intérieur de l'ouverture, sur le côté supérieur (ventre) du vagin. Normalement, le point G n'est pas facilement apparent au toucher, sauf si la partenaire A est excitée, ce

qui n'est probablement pas le cas à ce moment. Demandez-lui donc de vous diriger.

Découvrir l'endroit exact où est situé le point G est une formation à part entière. Beaucoup de femmes ne le perçoivent pas. Quand elles commencent à le sentir, elles ressentent autant une sensation de brûlure qu'une soudaine envie d'uriner, ou elles veulent s'éloigner de votre doigt. Si cela arrive, les deux partenaires doivent prendre quelques profondes respirations et se relaxer complètement, sans bouger. Appuyez sur le même endroit, jusqu'à ce que les tissus de votre partenaire puissent recevoir et intégrer cette nouvelle sensation.

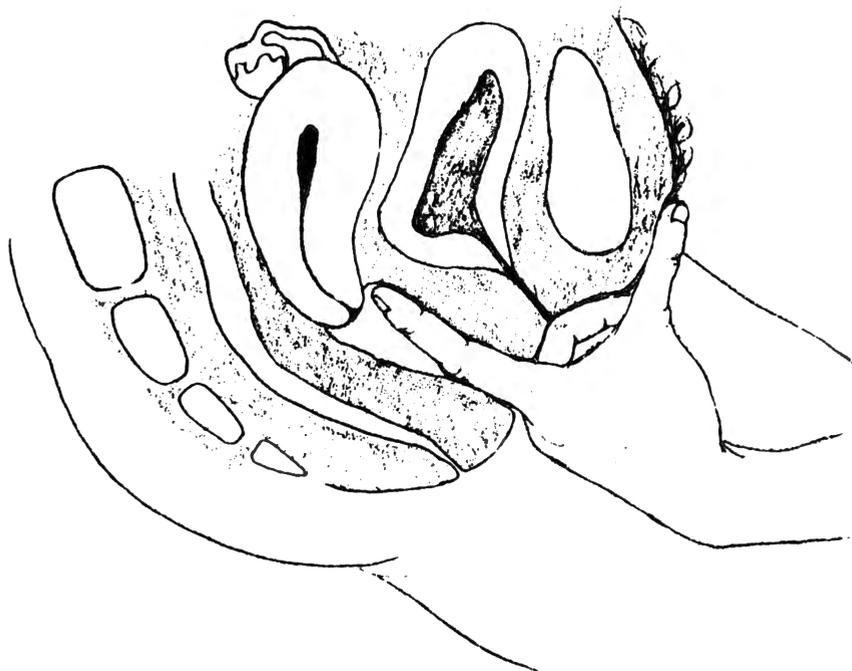
Selon mon expérience, c'est une zone où sont souvent emmagasinées beaucoup de douleurs et de tensions. Chaque fois qu'une femme ne ressent pas un orgasme complet, il y a un désir ardent mêlé à de la déception - un sentiment d'attente non récompensée - qui crée une cuirasse dans les tissus. C'est une occasion de guérir ces blessures, soyez donc patients et dites-vous mutuellement ce qui se passe. Partenaire B, aidez la Partenaire A à maintenir sa charge énergétique pendant cette exploration délicate, en utilisant les Trois Clés.

Quand vous serez prêt, allez vers la troisième et dernière partie du vagin - la plus profonde. Ici, vous rencontrerez aussi des traumatismes liés à la douleur de l'avortement ou de l'accouchement difficile ou d'actes sexuels forcés. Juste avant d'atteindre le col de l'utérus, il y a un endroit en forme de voûte. Là, poussez contre le tissu avec le côté de votre doigt raidi - pas directement sur le col de l'utérus, mais tout autour. Appuyez aussi fortement que votre partenaire vous le permettra. Vous allez rencontrer le muscle d'attache à la hanche.

Ne manquez pas de vous arrêter chaque fois que la Partenaire A éprouve une tension. Plus elle ressent des tensions, plus elle ressentira une sensation de brûlure, un désir brusque d'uriner, ou de s'éloigner parce que sa peur fait surface.

Dites-lui : « Décris moi la sensation. Y a-t-il une image, une scène, un souvenir, une couleur ? Respire dans mon doigt. Bouge ton bassin autour de mon doigt. Emetts des sons. Je suis là pour t'aider. »

Guérir le Yoni. Juste avant d'atteindre le col de l'utérus, vous pouvez sentir un grand espace. A cet endroit, appuyez sur les tissus avec le côté de votre doigt tendu — non sur le col de l'utérus directement mais tout autour.



S'il y a beaucoup de douleur dans cette zone, ne poussez pas votre partenaire au-delà de ses limites. Il faut plus d'une séance pour guérir le vagin, mais le temps viendra où le contact du doigt du Partenaire B

sera de plus en plus plaisant. C'est un signe que le Yoni est guéri et prêt pour le plaisir.

Quand vous sentez qu'il est temps de finir cette séance, gardez votre doigt dans le vagin de la Partenaire A et invitez-la à commencer à exciter elle-même son clitoris. Utilisez cette séance pour révéler la sensibilité du point G, et donnez à votre partenaire la possibilité d'un orgasme avec le clitoris et le point G.

Partenaire B, vous devez trouver le bon rythme et le bon point de contact avec le point G. Quand la Partenaire A confirme que vous l'avez atteint, continuez, au même rythme, la même caresse. Vous permettez à la Partenaire A d'augmenter son excitation, et sa confiance suivra vos mouvements réguliers, rythmiques (environ une caresse par seconde est un bon rythme). Au début, il est facile de perdre le contact. Ne vous découragez pas et ne vous impatientez pas. Gardez la communication ouverte et claire.

Au début de l'orgasme, la Partenaire A sentira ses muscles vaginaux se comprimer rythmiquement, puis se gonfler quand la partie supérieure du vagin s'ouvre. Si l'orgasme est plus profond, elle peut sentir que l'utérus et le col de l'utérus appuient sur le vagin. Beaucoup de professeurs tantriques et taoïstes voient dans ces signes une indication que la femme est prête à découvrir de nouveaux sommets d'excitation; vous êtes tous les deux libres de continuer l'excitation, si cela semble bon.

Il est important pour les deux partenaires de comprendre que l'orgasme d'une femme est composé de plusieurs mini-orgasmes et qu'elle peut avoir besoin de 30 minutes pour atteindre un orgasme complet, impliquant de profondes contractions vaginales et d'une heure ou plus pour atteindre les niveaux élevés comportant des orgasmes mixtes, clitoridien-vaginal ou vaginal-utérin. Pour cela elle doit être encouragée à ressentir de plus en plus de plaisir, du clitoris vers le vagin, puis vers tout le corps.

De son côté, l'homme doit être capable de soutenir le mouvement rythmique et d'accorder le temps dont la femme a besoin pour être satisfaite. Sinon, la tension qui a été évacuée de son corps reviendra.

Cette responsabilité peut être perçue négativement par l'homme, comme une contrainte, mais elle peut aussi être perçue comme son désir d'être ouvert et d'apprendre de nouvelles façons de donner du plaisir à la femme qu'il aime. La récompense n'est pas mince : la capacité complète de la femme pour l'amour, la joie.

Partenaire B, quand cette séance est finie, demandez à votre partenaire si elle veut que vos doigts quittent son « jardin enchanté ». Elle peut vous demander d'attendre un peu plus. Faites-le, en gardant le contact visuel, puis retirez très doucement vos doigts et désinfectez vos mains immédiatement. La Partenaire A aura probablement besoin d'un peu de temps pour se détendre et assimiler les nouvelles sensations et découvertes. Demandez-lui de quoi elle a besoin : un verre de jus de fruit, une musique différente, un drap pour se couvrir ou que vous vous couchiez près d'elle en la prenant dans vos bras.

Terminez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Conseils

Beaucoup de gens se sentent simultanément effrayés et attirés par cet exercice et le suivant. Avant de commencer, certains de mes patients s'imaginent qu'ils ne seront jamais capables de le faire, mais à la fin, ils reconnaissent qu'ils ont été profondément satisfaits.

La première fois que vous ferez ce massage, n'accordez pas trop d'attention aux indications; sinon, vous vous épuiserez. Apportez amour et aide - c'est de loin le plus important. En faisant l'exercice une deuxième et une troisième fois vous allez apprendre à être plus précis. Il vaut mieux oublier la technique et apprendre en allant de l'avant. La véritable leçon est que vous devez être mutuellement réceptifs et sensibles.

Il est tout à fait normal pour le partenaire receveur d'exprimer son hésitation, sa résistance ou sa peur à certaines étapes de ce massage. Ne prenez pas cela pour un signe d'arrêt de la séance ou pour la marque de votre incapacité. Arrêtez-vous, respirez, attendez et laissez passer le

moment de tension. Si le receveur vous dit très clairement « Je ne peux pas aller plus loin », demandez-lui doucement la permission de quitter le vagin, en retirant votre doigt lentement.

Hommes, soyez conscients que, dans cette séance, votre partenaire vous donne un précieux cadeau, à un niveau profond, le présent de sa confiance en vous en tant que guérisseur. Soyez sensible. Ne critiquez pas, ne faites aucun commentaire négatif, car cela détruirait tout le bénéfice de la séance. En tant que donneur, pensez à changer souvent de position. Prenez soin de ne pas vous perdre dans votre partenaire jusqu'à vous oublier vous-même et vous fatiguer.

Pour un profit maximum, faites cette séance une fois tous les deux mois, pendant un an. Cela m'a pris environ six à dix séances pour guérir complètement la douleur et la cuirasse de toutes les parties de mon Yoni, après quoi, l'acte sexuel est devenu beaucoup plus facile et plus joyeux.

Vous pouvez inverser les rôles de suite, ou exécuter la séance suivante une autre fois.

GUERIR LE VAJRA

Ce massage guérit le blindage corporel et sensibilise le pénis. Il assouplit aussi les muscles du plancher pelvien, ce qui permet plus de mobilité pendant l'acte sexuel.

Objectifs et bienfaits

Nous avons déjà parlé du massage du pénis au chapitre 7. Ici, l'important est de se concentrer sur les attaches du pénis et du scrotum au plancher pelvien, et sur le réseau de muscles dans cette zone. A cause de la cuirasse, ces muscles sont chroniquement contractés, diminuant souvent le contrôle de l'érection et de l'éjaculation. Guérir le Vajra vous aidera à corriger ces problèmes.

Comme pour la Guérison du Yoni, la tendresse et l'attention du partenaire donneur, cette fois la femme, vous aidera à instaurer l'intimité.

Préparatifs

Créez l'Espace Sacré.

Procédez de la même manière que pour la préparation du massage vaginal décrit précédemment. Il faut tout d'abord que le Partenaire B, l'homme, produise une charge énergétique dans son corps.

Pour ce massage il faut utiliser beaucoup de lubrifiant, des substances naturelles comme l'huile d'olives ou d'amandes. Les tissus entourant le pénis et le scrotum sont délicats et peuvent s'irriter facilement. Partenaire A, assurez-vous que vos ongles sont coupés et limés.

Accordez-vous une heure et demie la première fois que vous faites ce massage. Plus tard, vous pouvez le réduire à une heure.

Dans le massage précédent, l'homme tenait son rôle habituel, actif et directif. Dans celui-ci, toutefois, il sera le receveur, sous le contrôle du partenaire féminin, et il est possible qu'il se sente plus vulnérable. Le donneur, la femme, doit le reconforter, pour l'aider à se relaxer dans son nouveau rôle, en maintenant le contact visuel et en lui disant des mots d'encouragement.

Faites jouer de la musique calmante, comme pour l'exercice précédent.

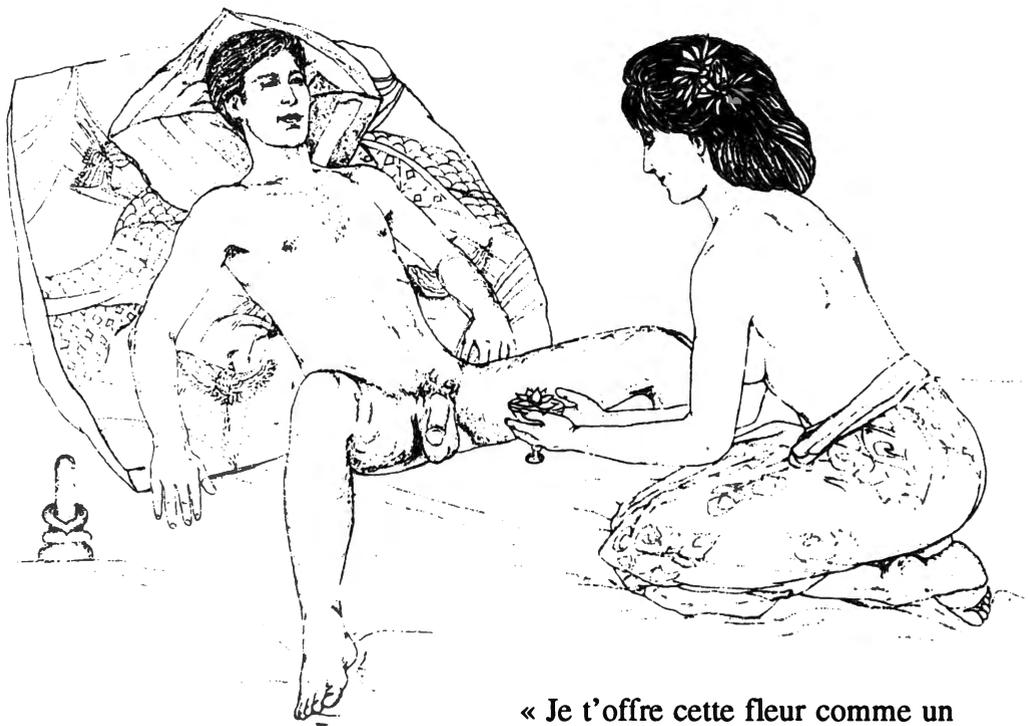
Pratique

Commencez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Partenaire B, en tant que receveur, couchez-vous sur le dos, les pieds sur le plancher, genoux relevés, cuisses écartées.

Partenaire A, asseyez-vous les jambes croisées, faisant face aux organes génitaux de votre partenaire et offrez-lui un bol contenant une

fleur flottant sur l'eau. Dites : « Je t'offre cette fleur comme un signe de mon amour. Puisse-t-elle capturer et dissoudre toutes les tensions qui ont éloigné Vajra de son pouvoir. Je suis honorée d'être le guérisseur du Vajra ».



« Je t'offre cette fleur comme un signe de mon amour. Je suis honorée de guérir le Vajra »

Partenaire B, exécutez la Spirale Pelvienne et la Pompe PC. Partenaire A, conseillez-lui d'utiliser les Trois Clés et de respirer en descendant vers ses organes génitaux.

Partenaire A, caressez l'avant du corps du Partenaire B, assouplissez les muscles du cou et tous les endroits visiblement tendus, avant de vous approcher de la zone génitale.

Les organes génitaux se trouvent dans un espace creux, en forme d'amande, entre l'os pubien à l'avant et les os d'assise à l'arrière. Ils sont reliés à ces os par les muscles du plancher pelvien, et ce sont ces muscles que nous allons guérir par le massage.

Travaillez comme un sculpteur; cherchez les espaces entre les tissus musculaires et les os, ouvrez-les en utilisant non pas les ongles, mais les bouts arrondis de vos doigts. En utilisant les deux mains, appuyez contre le bord de l'os, entre le scrotum et les cuisses. A ce moment, le Partenaire B, le receveur, doit tourner ses pieds vers l'intérieur et vers l'extérieur très lentement, pour permettre au Partenaire A de masser plus profondément la structure musculaire. Suivez le bord de l'os, à partir du pubis, et contournez le périnée.

Pour travailler sur le périnée, dites à votre partenaire de faire la Pompe PC, et sentez ses muscles et son scrotum se relever. En attendant, appuyez sur le périnée. Tous les deux, vous devez respirer fortement. Tandis que le Partenaire B se détend, continuez à appuyer, mais avec moins de force. Répétez ce rythme plusieurs fois, en purifiant toute cette zone.

N'appuyez pas sur le scrotum.

Le Partenaire B appréciera que vous stimuliez de temps en temps son pénis, parce que cela créera un équilibre entre plaisir et détente.

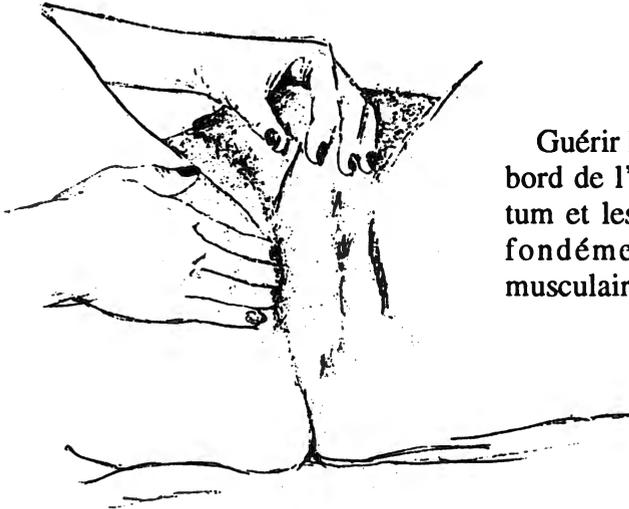
A la base du pénis, entre celui-ci et le scrotum, vous trouverez un petit muscle appelé le *corpus spongiosum*. Explorez-le et massez-le.

Puis, déplacez-vous vers le scrotum et les testicules. Massez-les, en les pinçant légèrement et en faisant des petits cercles autour d'eux. Evitez d'utiliser un lubrifiant, parce que vous avez besoin d'une prise forte. Si vous percevez de la tension ou de la douleur, massez lentement autour de la région concernée, en respirant profondément, jusqu'à ce que la sensation disparaisse.

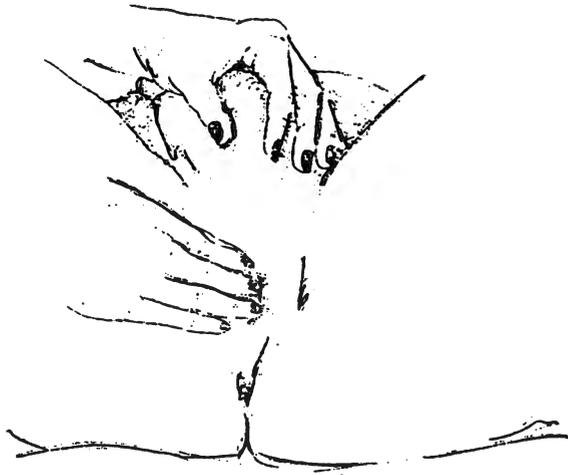
Terminez le massage par une caresse légère.

Faites une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

*



Guérir le Vajra. En suivant le bord de l'os situé entre le scrotum et les cuisses, massez profondément la structure musculaire.



Guérir le Vajra.
Massage de la zone
périnéale.

Dans ce chapitre vous avez appris les différents types d'expériences orgasmiques qui vous sont accessibles dans la lumière des dernières découvertes de la sexologie. Ainsi, vous avez appris qu'il y a une grande variété d'expériences orgasmiques et qu'il est limitatif de choisir un seul type. Vous avez aussi appris que, tous deux, vous pouvez rendre plus profondes vos expériences orgasmiques en choisissant des positions compatibles avec vos dimensions génitales respectives.

Avec le massage de Guérison du Yoni, les femmes ont appris comment guérir la cuirasse du vagin, grâce au massage tissulaire profond, le rendant ainsi plus sensible pendant l'amour. Vous avez aussi appris à trouver et à sensibiliser le point G, et apercevoir ainsi la possibilité de l'éjaculation féminine.

Les hommes ont découvert, par le massage de Guérison du Vajra, comment guérir la cuirasse du pénis et des muscles qui le relie, ainsi que le scrotum, au plancher pelvien, pour améliorer ainsi la sensibilité génitale.

Nous allons passer maintenant de l'orgasme explosif aux charmes plus subtils de l'orgasme implosif.





CHAPITRE 11

DE L'ORGASME A L'EXTASE

L'orgasme moyen dure seulement dix secondes. La fréquence moyenne des rapports sexuels est une fois ou deux par semaine. Ce qui représente vingt secondes par semaine, environ une minute et demie par mois, vingt minutes par an. En cinquante ans, environ quinze heures. Pour quinze heures d'extase nous consacrons combien de milliers d'heures à penser au sexe, à nous en inquiéter, à en rêver, à le désirer, à nous y préparer ?

Alan P. et Donna J. Brauer, *E.S.O.*



Un des aspects les plus excitants de la Sexualité Sacrée est qu'elle étend vos limites et vous présente l'inattendu. Alors que le chapitre 10 vous encourageait à explorer complètement les plaisirs de l'orgasme génital, ce chapitre vous propose le contraire. Il vous met devant une idée paradoxale : pour ressentir la joie infinie de l'extase, vous devez dépasser votre inclinaison naturelle pour l'orgasme génital et laisser de

côté, au moins temporairement, la griserie de la détente explosive. Ceci est d'une importance capitale dans la pratique de la Sexualité Sacrée. Chaque professeur de sexualité transpersonnelle préconise la diminution du nombre des éjaculations. Si vous ne maîtrisez pas ce processus, l'expérience de l'extase sexuelle pourrait vous échapper.

Dans les traditions taoïste et tantrique, la plupart des enseignements sur la sexualité sacrée préconisent de retenir l'éjaculation pour l'homme, tout en conseillant aux femmes de faire le contraire - c'est-à-dire, encouragent les femmes à développer leur capacité d'être pluriorgasmiques, et aussi d'éjaculer. Ces enseignements concordent avec le point de vue moderne, qui encourage également la femme à développer ses possibilités orgasmiques, tout en demandant à l'homme d'assister sa partenaire avec amour, en contrôlant ou en retardant sa propre éjaculation.

Mon approche diffère des enseignements traditionnels. Si la femme désire utiliser son énergie sexuelle pour ressentir l'extase, il s'ensuit que son énergie, aussi, doit être contenue, redirigée et affinée, et non pas relâchée dans un orgasme génital. Selon mon expérience, les femmes, autant que les hommes, peuvent gagner beaucoup en contenant l'énergie sexuelle et en la déplaçant vers des centres énergétiques plus élevés. Les femmes n'ont pas, toutefois, à se soucier du fait d'éjaculer ou non - toujours selon mon expérience - car l'éjaculation féminine ne provoque pas de perte d'énergie.

Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, la réorientation de l'excitation sexuelle est valable aussi chez les hommes. Pour ce faire, ils doivent maîtriser le besoin d'éjaculer, c'est-à-dire apprendre à retenir l'éjaculation, jusqu'à ce qu'il soit facile et plaisant de contenir l'énergie et de la diriger vers le haut, de la même façon que leurs partenaires féminins. Aussi, quand je parle dans ce chapitre de retenir l'éjaculation, je m'adresse aux hommes.

Souvent, le fait de retenir l'orgasme génital est assimilé à une discipline ascétique, qui dénie la sensualité et le plaisir. C'est une méprise, car je ne préconise pas de renoncer à l'orgasme, mais j'indique une voie pour transformer l'énergie normalement consommée

dans un relâchement génital de courte durée, dans une forme bien plus extatique de l'orgasme.

J'ai attendu presque la fin pour mettre l'accent sur la rétention de l'éjaculation parce que mon livre parle de la réjouissance, de la façon de profiter de votre sexualité naturelle, avant de passer à des expériences extatiques au-delà du relâchement génital. Je ne veux pas contribuer à une attitude nuisible, prépondérante dans de nombreux enseignements

L'orgasme conventionnel est la décharge génitale. C'est une forme d'élimination corporelle. Il est vécu sexuellement d'après le modèle fourni par les organes digestifs et d'élimination. Cela nous vide. C'est une forme de réaction et de contre-réaction. Il nous sépare des autres et de la Vie... Il renforce l'attachement à la subjectivité, au caractère intime, à la pensée obsessionnelle, aux émotions réactives et négatives, à la contraction corporelle et à l'attachement à soi.



Da Love-Ananda, Love of the Two-Armed Form

ésotériques, suivant laquelle la sexualité est une activité « inférieure », que les personnes désirant s'élever spirituellement doivent transcender dans leur soif des états de conscience plus élevés. De tels jugements n'ont pas de place dans la pratique de la Sexualité Sacrée.

A cette étape de ma formation, il y a un piège subtil. Ayant réussi à accroître les plaisirs génitaux, de nombreuses personnes seront tentées de rester à ce niveau, pour récupérer les 90 % de leurs possibilités qu'ils n'utilisaient pas avant et profiter de l'acte sexuel, en s'abandonnant joyeusement. Si c'est ce que vous voulez, continuez. L'acte sexuel joyeux, spontané, constitue une guérison et une expérience hautement agréable.

Toutefois, ceci n'est pas la fin de la route vers la Sexualité Sacrée, et si vous choisissez de rester à ce niveau, vous remarquerez qu'un

sentiment d'insatisfaction finira par apparaître. La joie de l'orgasme éjaculatoire est éphémère - un moment qu'on essaye toujours de recapturer, jusqu'à ce qu'on commence à se dire : « Il doit y avoir plus que cela dans l'orgasme ! » Oui, il y a bien plus, mais, comme vous l'avez fait auparavant, vous devez traverser l'insécurité d'une transition pour atteindre le nouveau et l'inconnu, et croire que le résultat transformera votre façon de faire l'amour. Une fois encore, laissez-moi vous rassurer : je propose une *autre sexualité* que celle que vous connaissez déjà, et non pas un *déni* de celle-ci.



N'expulsez pas votre semence inutilement. N'expulsez pas votre semence en vous forçant, comme si vous précipitez quelque chose des hauteurs. Vous allez bouleverser les cinq organes principaux, blesser les canaux de l'énergie vitale et faire naître toutes sortes de malaises.

Ishimpo



L'ATTACHEMENT MASCULIN A L'EJACULATION

Dans notre culture, l'éjaculation a été longtemps considérée comme l'ultime expression du pouvoir sexuel masculin et de la virilité. Les jeunes garçons apprennent souvent à se masturber ensemble et à comparer leurs exploits respectifs. Et les femmes pensent que si un homme peut faire l'amour et éjaculer plusieurs fois par nuit, il est *vraiment* un homme. Remplacer l'éjaculation explosive par un orgasme implosif peut être délicat.

L'éjaculation masculine est un réflexe en deux phases. Dans la phase d'émission, la prostate se contracte et vide la semence dans l'urètre.

Dans la phase d'expulsion, une contraction musculaire rythmique, en forme de vague, dans le bassin, propulse la semence par l'urètre et hors du pénis. Le plaisir ressenti suite à ces contractions involontaires produit l'orgasme génital.

Au chapitre 7 nous avons étudié les façons de retenir ou de retarder l'éjaculation chez les hommes, en pressant sur le point du périnée, juste avant la phase d'émission, ressentie comme « point de non-retour ». Cette pression empêche l'entrée de la semence dans le pénis. Dans ce cas, elle reste dans la prostate, où elle est absorbée dans le flux sanguin et transportée vers le reste du corps. Si vous vous êtes familiarisé avec cet exercice, aussi bien qu'avec la Pompe PC, présentée au chapitre 6, vous avez pu développer déjà la capacité de ressentir un « orgasme sec », l'expérience orgasmique de la phase d'expulsion - la vibration des muscles pelviens - sans aucune émission de semence.

Avant l'acte sexuel, beaucoup d'hommes décident qu'ils vont s'arrêter avant le point de non-retour. Mais dans la chaleur de l'acte, la partenaire devient tellement excitée que l'homme n'est pas aidé pour résister à l'« élan final ». Ou il souhaite tellement se détendre lui-même, qu'il oublie ses intentions et pense : *Ah, je le ferai la prochaine fois; c'est trop bon !*

Je vois tout le temps cela, chez les personnes suivant ma formation. Beaucoup d'hommes, en désirant satisfaire leurs partenaires féminines, viendront vers la Sexualité Sacrée, même s'ils ont des difficultés à se retenir. En traitant ces problèmes, je mets d'habitude l'accent sur l'éducation, pour affirmer que l'acte sexuel demande une concentration aiguë sur les organes génitaux. Hormis la reproduction, on pense que dans l'amour il est important d'atteindre l'orgasme génital le plus intense. De plus, on pense que ce type d'orgasme est bon, parce qu'il détend les tensions, qui se transforment autrement en stress.

C'est une perspective limitée. Dans l'éjaculation masculine, l'énergie n'est pas soutenue, mais déchargée, et est suivie d'une sensation d'épuisement. Le plaisir est de courte durée, pas plus de quelques secondes, et il est rarement ressenti comme un accomplissement. Parce

que l'énergie d'une femme n'est pas épuisée par son orgasme sexuel - pour elle, l'épuisement arrive plus par la menstruation que par l'éjaculation - elle est prête à faire plus l'amour, tandis que l'homme ne l'est pas, généralement. L'éjaculation masculine coupe souvent la communion entre partenaires, comme si l'homme avait brusquement éteint la télévision, alors que la femme regarde encore l'émission.



La semence d'un homme, l'essence vitale, ou « ching », est la force directive dans l'amour d'un homme pour sa femme. Quand qu'il a éjaculé, il est comme un ballon qui se dégonfle - il se sent à plat, spécialement quand il éjacule fréquemment.

Jolan Chang, Tao of Loving

Je pense que cette différence est une des raisons majeures des problèmes intimes entre hommes et femmes. Il n'y a rien de pire pour une femme qu'un homme qui éjacule après un court moment, sans savoir de combien de temps elle a besoin pour jouir. Elle se sent abandonnée et insatisfaite, et pour l'homme ce n'est pas drôle non plus. Il se sent souvent fatigué, vidé, distant, indifférent et, finalement, endormi.

Même aujourd'hui, après la publication de centaines de livres et de milliers d'articles sur le sujet, les statistiques indiquent qu'entre 30 et 70 % des femmes américaines ne ressentent pas un orgasme complet pendant les rapports sexuels. Je pense que cela est dû souvent à la concentration de leur partenaire sur l'éjaculation. Dans une récente enquête portant sur 100 000 femmes, Shere Hite a découvert que seulement 30 % ressentent l'orgasme pendant les rapports sexuels. Elle en conclut que les rapports sexuels « n'ont jamais signifié porter les femmes vers l'orgasme ».

De tels compte-rendus confirment l'idée, profondément ancrée chez beaucoup de femmes, qu'il est impossible d'obtenir satisfaction avec un homme - idée qui alimente la méfiance et l'hostilité entre les sexes. Mon sentiment est que de telles attitudes apparaissent parce que les hommes ont tendance à mettre le signe égal entre l'orgasme et l'éjaculation et parce que, les hommes, comme les femmes, restent d'habitude ignorants de l'expérience orgasmique extatique qui est possible quand la concentration de l'acte sexuel dépasse les organes génitaux et submerge tout le corps avec de l'énergie d'amour relaxante.

Le point de vue de la Sexualité Sacrée est basé sur l'idée qu'un homme et une femme *peuvent* arriver à l'accomplissement mutuel dans l'acte sexuel. Quand ils déplacent la concentration de leur plaisir au-delà du besoin de la détente explosive de l'orgasme génital, ils apprennent peu à peu à contenir cette énergie. Tout en se détendant, ils deviennent fluides, comme des vagues retombant dans l'océan. A ce niveau, les récompenses et les plaisirs sont tellement grands que l'homme n'a plus besoin d'éjaculer. C'est la voie vers l'extase.



AU-DELA DE L'EJACULATION

Il y a bien des avantages à l'amour sans éjaculation. L'homme pourra faire l'amour plus souvent, sans se sentir épuisé. Quand il éjacule après avoir contenu l'énergie plus longtemps, l'orgasme est plus fort. Parce qu'il restera en érection pour une période de temps plus longue, il pourra satisfaire une femme plus complètement, la menant à plusieurs orgasmes intenses, ce qui permettra à celle-ci de lui faire plus entièrement confiance. Elle sentira que son désir de la contenter vient du coeur. En retour, il sera sûr de recevoir un amour inconditionnel et la relation sera plus harmonieuse.

Certains hommes résistent à l'idée d'un acte sexuel sans éjaculation, parce qu'ils pensent qu'il n'est pas sain de garder le sperme; les Taoïstes soutiennent le contraire : ils pensent que retenir l'éjaculation

présente un considérable avantage psychologique et physique pour les hommes, avantage allant d'une confiance en soi augmentée jusqu'au soulagement du mal de dos chronique. Ils préconisent aussi un calendrier précis de l'éjaculation, qui varie avec l'âge de l'homme : à 23 ans, l'homme ne doit pas éjaculer plus d'une fois tous les quatre ou cinq jours, s'il veut éviter d'épuiser ses réserves énergétiques, et un homme de 40 ans ne doit pas éjaculer plus d'une fois tous les huit jours.

Mon expérience avec les patients semble indiquer que les Taoïstes ont raison. Si l'éjaculation est évitée pour une période prolongée, les éléments vitaux qui aident à la fabrication du sperme seront graduellement réabsorbés dans le corps par le sang, et contribueront au maintien d'un corps jeune, vigoureux et sain, avec des os solides, et favoriseront aussi la clarté de l'esprit et la puissance sexuelle. Tout le système nerveux, les glandes et les organes sont remplis d'énergie par ce processus. Après avoir expérimenté la rétention, beaucoup de mes patients disent voir plus clairement et se sentir plus vivants, plus pleins d'énergie et plus sûrs d'eux-mêmes.

Carlo, un chiropracteur de 29 ans, de Sacramento, a fait l'expérience de ce phénomène. Lui et sa femme, Elisabeth, venaient de terminer le second cycle de ma formation annuelle. « Eli et moi, nous sommes allés en vacances de neige dans une petite cabane à Lake Tahoe. Quand nous sommes arrivés, le temps était très mauvais. Il neigeait si fort que nous ne pouvions aller nulle part. Nous étions claquemurés comme des lapins. Cela nous convenait, parce que juste après la formation, nous étions si excités qu'il nous semblait que nous venions juste de tomber amoureux. Nous avons passé presque tout le temps au lit, en faisant l'amour plusieurs fois par jour. Notre attirance mutuelle était si intense, que nous avons laissé de côté toutes les idées de contenir et rediriger notre énergie sexuelle. Nous étions déchaînés. J'ai éjaculé chaque fois que nous avons fait l'amour, et nous avons des orgasmes intenses et merveilleux. Le temps est resté mauvais, donc nous avons continué comme cela pendant trois ou quatre jours. Puis, j'ai remarqué un changement graduel dans nos énergies et notre humeur. Nous étions fatigués, légèrement impatients l'un avec l'autre, un peu déprimés et

nerveux. Aussi, mon dos commençait à me faire mal. Finalement, cela se termina par une querelle violente au sujet de quelque chose ridicule - qui allait faire la vaisselle. Nous avons compris que cela était probablement lié à notre façon de faire l'amour. Notre énergie était épuisée, et nous nous sentions vidés.

« Nous avons décidé qu'à partir de là, nous allions pratiquer ce qu'on avait appris sur la Sexualité Sacrée et, tout en profitant de l'acte sexuel, rediriger ensemble l'énergie à travers les chakras. Je n'ai pas éjaculé pendant quelques jours. Le temps ne s'est pas amélioré, mais nous, oui ! Les résultats ont été merveilleux. Nous nous tenions très près pendant l'acte sexuel, nous arrêtant avant le point de non-retour, visualisant le fait que nous transportions l'énergie orgasmique vers nos coeurs et puis vers le troisième oeil. Peu à peu, nous avons commencé à ressentir un sentiment profond, de fusion, de méditation, d'union, par le corps et l'âme. Nous avons redécouvert notre amour mutuel, le charme, l'estime mutuelle, la confiance et la générosité. Il n'y avait plus de querelles. Nous pouvions voir les différents effets des deux façons de faire l'amour, rejeter l'énergie ou la garder en nous en la transformant. »

S'il vous plaît, ne laissez pas l'histoire de Carlo vous donner l'impression erronée que l'éjaculation est mauvaise et que seule la Sexualité Sacrée est bonne. Le problème n'est pas là. Les deux approches peuvent être correctes, suivant les circonstances. Toutefois, il est bon de savoir que vous avez le choix de la direction à suivre.

Dans les exercices suivants, vous allez apprendre comment allumer le feu du désir, un catalyseur pour porter votre corps plus haut. C'est un art délicat, parce que vous allez être constamment tenté de relâcher l'excitation sous la forme d'un orgasme génital explosif. Au lieu de cela, vous devrez rediriger cette énergie vers la tête, afin qu'elle vous porte vers des niveaux plus élevés. Certains anciens Taoïstes appelaient cet exercice « Chevaucher le Tigre ». Sous une forme ou une autre, cette méthode de transformation de l'énergie orgasmique a été au centre de toutes les grandes traditions de la sexualité sacrée. Dans la littérature taoïste on s'y réfère aussi sous le nom de « Petit Cycle

céleste » ou « La Roue de la Vie des sept glandes ». Dans la tradition tantrique, un exercice similaire était appelé « Contempler la Lune Intérieure ». J'ai emprunté l'expression « Chevaucher le Tigre » pour mon propre développement de cet exercice, parce que vous allez chevaucher vraiment une énergie puissante.



Nous dés-identifions en observant. Au lieu d'être absorbés par les sensations, les sentiments, les désirs, les pensées, nous les observons objectivement sans les juger, sans vouloir les changer, sans interférer avec eux en aucune manière. Nous les voyons comme séparés de nous, comme si nous regardions un paysage. Nous observons calmement, avec détachement, ces arabesques psychiques.

Piero Ferrucci, *What We May Be*

Les anciens sages conseillent également de rester exempt de désir sur les sommets de l'excitation sexuelle : dans l'acte sexuel, autant l'homme que la femme sont remplis généralement d'une série de désirs - d'orgasme, de détente, de possession du bien-aimé. Ils portent en leur esprit des images de ces points de mire, ce qui les rend incapables de diriger toute leur attention vers ce qui se passe au moment présent. En restant exempt de désir au sommet de la passion, on n'est pas concerné par le moment suivant. On n'a pas d'idée sur l'avenir et alors on est capable de ressentir et profiter directement de toutes les sensations érotiques qui arrivent dans le présent, tout en restant simultanément légèrement à l'écart, un observateur neutre. Ce « témoignage » devient possible seulement quand on reste concentré sur le jeu amoureux découvert : on ne sait pas où il mènera, ce qui se passera, ou quand il finira, on n'imagine pas, n'anticipe pas et ne dirige pas le spectacle. On attend seulement, observe et « chevauche » l'énergie. C'est la discipline absolue, la méditation la plus élevée.



MAITRISER LES EXERCICES

Si vous voulez profiter complètement de ces exercices avancés, comme Chevaucher le Tigre, vous devez vous reporter aux étapes précédentes de la formation. Si vous sentez le besoin de perfectionner un exercice antérieur, c'est le moment : peut-être le chapitre 5, Honorer le Corps Extatique, pour renforcer ainsi la conscience sensorielle, le chapitre 6, Ouvrir la Flûte Intérieure, parce que vous allez apprendre maintenant une étape avancée s'y reportant, ou le chapitre 7, les Rituels du Plaisir pour soi-même, qui présentent aux hommes des façons de retenir l'éjaculation, savoir-faire qui est aussi requis dans ce chapitre.

Si vous possédez les savoir-faire dont vous avez besoin pour continuer, vous pouvez vous congratuler, vous et votre partenaire, pour l'intérêt et la curiosité, aussi bien que pour la persévérance et la perfection que vous montrez, tout ce qui vous a aidé à avancer si loin dans votre voyage.

Dans un sens, cette formation ressemble à celle d'un alpiniste qui ne sait pas trop de choses quand il commence à grimper, mais qui acquiert des savoir-faire tout au long de la montée, en rencontrant à chaque pas des obstacles. Ces savoir-faire ont pénétré plus profondément que vous pouvez vous en rendre compte, en activant de nouveaux trajets dans votre système nerveux et en affinant les réactions corporelles au plaisir. Maintenant, vous êtes prêt à grimper vers le sommet de la montagne, où vous allez pouvoir profiter de l'atmosphère limpide - la luminosité, la clarté et la vitalité - offerte par la Sexualité Sacrée. Je vous invite à grimper vers le véritable sommet, ce qui veut dire quitter le plateau où vous êtes maintenant, mais non pas laisser de côté l'acte sexuel normal : « Il fait beau ici, mais là-haut c'est extraordinaire ! »

CHEVAUCHER LE TIGRE SEUL

Nous avons déjà étudié la Stimulation de l'Énergie sexuelle et son transfert par la Flûte Intérieure vers le centre du coeur (chapitre 7). Maintenant nous allons achever ce processus en déplaçant l'énergie jusqu'au cerveau.

Les instructions suivantes peuvent sembler sèches, parce que nous parlons de l'extase, nous ne la vivons pas. Ne soyez pas déçu par les apparences. Ces exercices sont un véritable trésor. Toutefois, la lecture ne les fera pas fonctionner et une véritable compréhension viendra seulement par une expérience directe de ces exercices.

Objectifs et bienfaits

Le but de cet exercice est d'amener la chaleur, la vitalité curative et la conscience à chacune des « stations » du chemin de la Flûte Intérieure - les centres énergétiques, ou chakras. Vous allez commencer par le centre sexuel et monter vers le chakra de la couronne, au sommet de la tête. Vous apprendrez à amener l'énergie orgasmique en chaque centre, pour faire l'expérience des différentes qualités de l'orgasme et faciliter la transformation de l'énergie orgasmique, ainsi que décrit aux chapitres 6 et 7. Vous pouvez sensibiliser ces zones, pour établir plus facilement une liaison directe entre le centre sexuel, le troisième oeil et le chakra de la couronne.

L'exercice suivant, entre autres effets, stimulera les glandes qui régularisent le flux d'énergie vitale dans le corps et qui vous rendent conscient du déplacement de l'énergie. Par exemple, en amenant l'énergie au cerveau, vous allez stimuler la glande pinéale, petit organe en forme de cône près de la glande pituitaire et de l'hypothalamus. Aujourd'hui, certains chercheurs pensent qu'elle est la régulatrice des régulatrices - un modulateur de l'activité des autres glandes endocrines, aussi bien que des fonctions cérébrales. Des récentes recherches ont montré qu'en réagissant à la lumière qui l'atteint indirectement par les

yeux, elle secrète des hormones qui affectent l'activité sexuelle. Elle a aussi un effet calmant sur le système nerveux central, ce qui a incité beaucoup de mystiques modernes à la relier à la méditation. Certains chercheurs pensent aussi qu'elle peut être responsable des visions intérieures de lumière, attribuées au centre énergétique connu sous le nom de « troisième oeil ». Les glandes pinéale et pituitaire jouent un rôle déterminant dans l'affinage de l'information transmise des organes sensoriels au cerveau, confirmant le point de vue de la Sexualité Sacrée selon lequel l'énergie sexuelle peut être transformée graduellement dans des états élevés de conscience.

Dans l'exercice suivant, vous allez voir que j'ai relié chaque glande avec un chakra ou un centre énergétique spécifique. Selon mon expérience, la visualisation de chaque centre énergétique apparié à la glande endocrine correspondante, peut aider grandement les gens en transformant la qualité de leur énergie orgasmique qui se déplace à travers les chakras. Au lieu de m'arrêter aux fonctions biologiques de ces glandes, je vais me concentrer sur les effets subjectifs, en vous incitant à percevoir la façon dont le flux d'énergie traversant le corps peut revitaliser chaque glande.

Préparatifs

Vous allez imaginer une lumière tournant en spirale dans votre corps. Vous pouvez garder une bougie allumée devant vous et, chaque fois que vous en sentez le besoin, regarder la flamme pendant un moment, pour maintenir une image mentale forte de la lumière qui se déplace en vous. Après avoir regardé la flamme, fermez les yeux et sentez que vous amenez cette lumière en vous : une idée ou une image mentale. Soyez détendu en vous concentrant sur la lumière visualisée. Ne forcez pas, car cela empêche le processus. Pour mieux visualiser, rafraîchissez votre mémoire en révisant l'exercice de la Danse des Dieux au Chapitre 4.



Créez l'Espace Sacré.

La première fois, faites cet exercice en silence. Ensuite, vous pourrez faire jouer une musique douce et sensuelle.

Portez un vêtement ample, en fibres naturelles, ouvert sur le devant.

Pour obtenir un effet maximum, vous devez faire les exercices suivants l'estomac vide.

La pièce doit être chaude et confortable.

Assurez-vous de ne pas être interrompu, car si vous arrêtez cet exercice avant qu'il soit fini, vous ressentirez des effets négatifs, des vertiges ou des maux de tête.

Cet exercice doit être effectué d'abord seul et puis avec votre partenaire, en étant assis ou couché. Comptez 30 minutes.

Pratique

Ouvrez la Flûte Intérieure, en utilisant la Pompe PC et la Respiration Sexuelle, que vous allez continuer tout au long de l'exercice.

Frottez vigoureusement les mains pour leur donner de l'énergie, pour qu'elles amènent de la chaleur aux parties du corps que vous allez toucher.

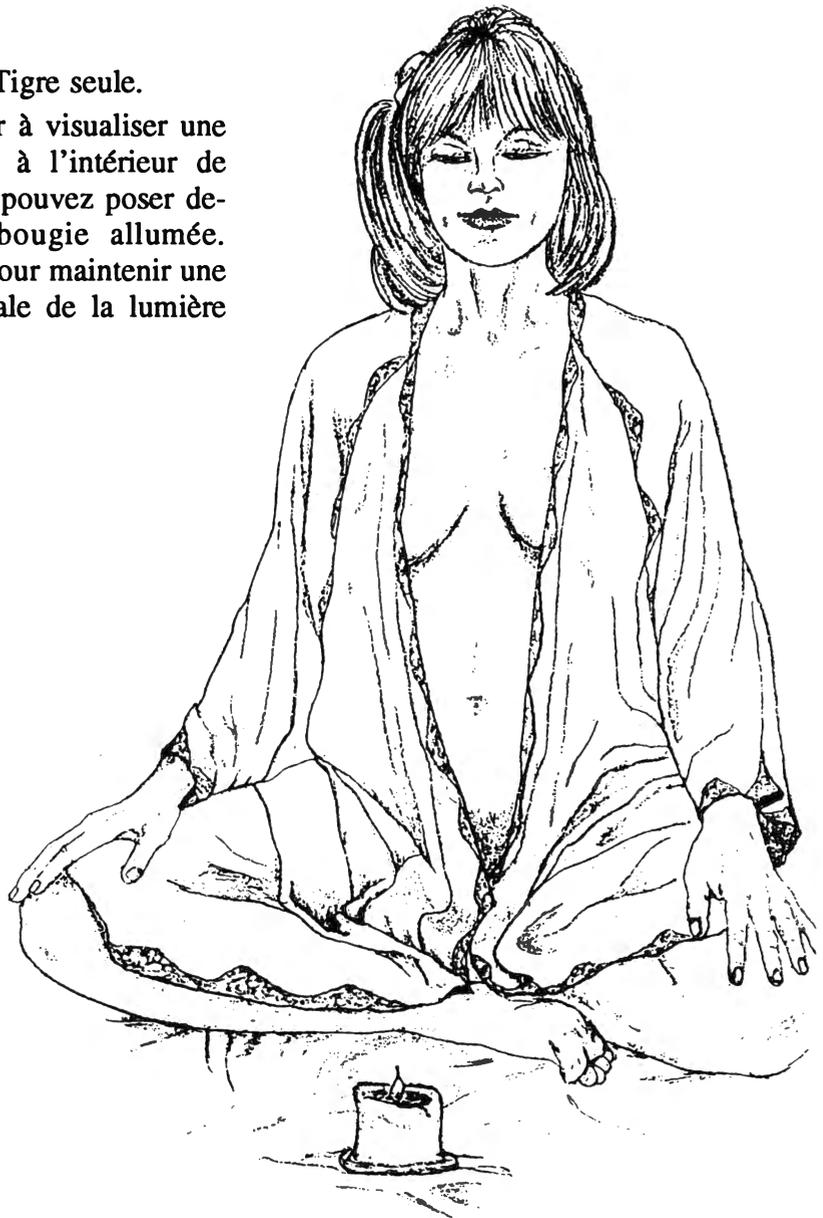
DEVELOPPER LES CENTRES DU SEXE ET DU NOMBRIL. En premier, vous allez inonder d'énergie sexuelle les deux centres les plus bas - les organes génitaux et le nombril.

Femmes, stimulez vos seins en les massant par des mouvements circulaires vers l'extérieur; commencez au centre de la poitrine, entre les mamelons, et allez vers l'extérieur en montant autour des seins, puis vers l'intérieur en descendant vers le point de départ. Massez-les environ trois minutes. Cela activera les glandes.

Stimulez les mamelons, en les pressant et en les faisant tourner entre l'index et le pouce, respirez profondément et bougez la poitrine pour aider les sensations à s'étendre dans les seins.

Chevaucher le Tigre seule.

Pour vous aider à visualiser une spirale lumineuse à l'intérieur de votre corps, vous pouvez poser devant vous une bougie allumée. Fixez la flamme pour maintenir une forte image mentale de la lumière intérieure.



Puis descendez les mains et massez votre ventre et la zone du nombril en faisant des cercles. Suivez les mouvements qui vous semblent plaisants.

Allez au vagin, et massez en cercle la zone entre les lèvres vaginales.

Hommes, faites des mouvements circulaires autour de votre poitrine et de votre ventre de la même façon que la femme, pendant trois à cinq minutes.

Ensuite déplacez les mains vers le scrotum et commencez à masser la région du périnée, puis les testicules, en les tirant doucement vers le haut, puis appuyez-les contre l'os pubien en les tirant vers le bas; en même temps respirez et utilisez la Pompe PC.

Vous pouvez choisir de le faire avec les deux mains ou avec une seule; si d'une main vous stimulez votre pénis, frictionnez votre ventre avec l'autre. Vous n'effectuez pas le Rituel du Plaisir pour soi-même, donc ne vous excitez pas jusqu'au point de non-retour. Il suffit de produire de la chaleur, de la vivacité, une sensation frémissante autour des organes génitaux et du périnée.

Une fois que l'énergie sexuelle a été éveillée et que le « chaudron » brûle, les hommes, comme les femmes, doivent inspirer profondément par le nez, remplir la poitrine, les poumons et le ventre. Inspirez tout le trajet qui descend vers vos organes génitaux. En gardant votre souffle, détendez les muscles du corps autant que possible. C'est le processus que vous avez suivi dans le Déplacement de l'Energie de Plaisir vers le coeur au chapitre 7. Avec de la pratique vous arriverez à retenir votre souffle sans vous raidir et éviter ainsi le blocage du flux d'énergie.

Apprendre comment garder la respiration tout en restant détendu est très important. Pendant le moment entre l'inspiration et l'expiration - en termes médicaux l'« apnée » - vous pouvez être transporté brusquement au-delà du processus normal de pensée, dans un sentiment de légèreté et de vide, qui renforce votre expérience intérieure d'extase.

Au moment de retenir votre inspiration, raidissez les muscles autour de l'anus et du périnée, en utilisant la pompe PC. Sentez l'énergie

Chevaucher le Tigre seule.

En gardant le corps relaxé, inspirez profondément par le nez. Emplissez d'air les poumons, la poitrine et le plexus solaire. Arrêtez une seconde, puis inspirez de nouveau et emplissez d'air le bas du ventre. Retenez votre souffle en laissant votre ventre se gonfler et pratiquez la pompe PC.



pulser dans les organes génitaux, l'anus et la partie inférieure du ventre. Sentez tout le bassin et la partie inférieure du ventre se remplir de chaleur. Pour intensifier la sensation, prenez une autre courte et rapide inspiration (comme si vous remplissiez un réservoir d'essence) - et raidissez le muscle PC. Gardez le reste du corps aussi détendu que possible, quand vous retenez votre souffle. Vous allez sentir un mouvement expansif, vers l'extérieur, dans votre ventre - il semblera rond, comme un ballon gonflé - comme si l'air de vos poumons l'appuyait vers le bas.

En même temps, la contraction du muscle PC le tirera vers le haut et vers l'intérieur contre cette pression descendant de haut en bas, créant une subtile friction qui intensifie l'énergie. Pour certaines personnes, cela créera également une sensation préorgasmique de plaisir érotique.

Pratiquez cette inspiration plusieurs fois, jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie dans le bassin et la partie inférieure du ventre. Puis inspirez, retenez votre souffle et visualisez une lumière brillante, rayonnante et chaude qui tourne en spirale d'un bout à l'autre du bassin et de la partie inférieure du ventre, les remplissant, touchant le sacrum à l'arrière et les parois abdominales à l'avant.

Pour soutenir cette image, pensez à une étoile filante ou à une balle dorée tournant en spirale en vous. La lumière revitalise et guérit tous les organes et les glandes de cette région - la prostate et les testicules chez les hommes, la glande périnéenne et les ovaires chez les femmes, et les reins et les glandes surrénales chez les deux sexes. Visualisez ces glandes, laissez la lumière et la chaleur les entourer.

Essayez de garder votre respiration pendant 30 secondes. Si cela est difficile, chargez la région en haletant avec des respirations courtes, en succession rapide. Avec de la pratique, vous pourrez arrêter votre souffle pendant des périodes de plus en plus longues, même plus d'une minute.

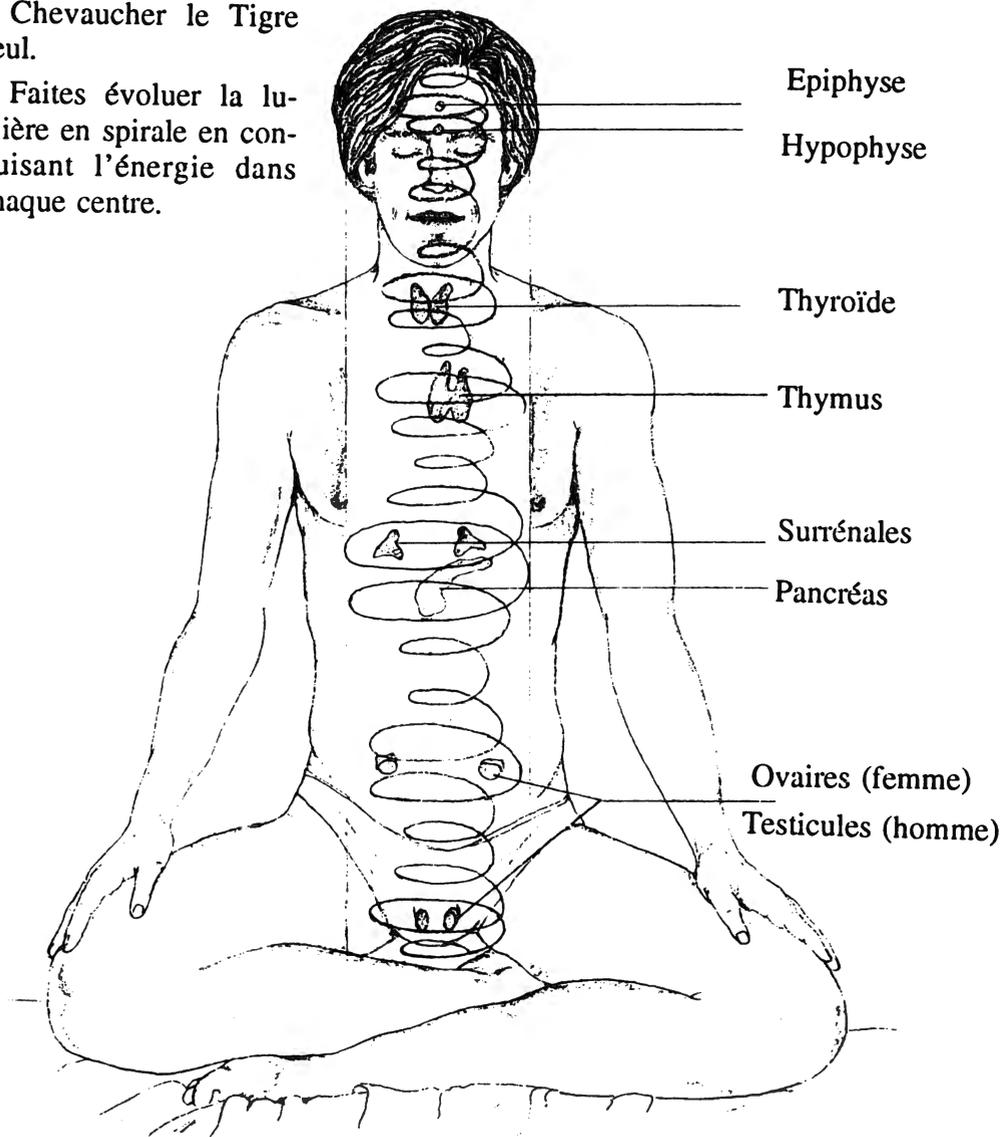
Quand vous ne pouvez plus retenir votre souffle, expirez lentement par le nez, en relaxant complètement vos organes génitaux et vos muscles anaux. Imaginez, comme vous l'avez fait pour l'Ouverture de la Flûte Intérieure au chapitre 6, que l'énergie et la lumière sortent par votre centre sexuel quand vous expirez.

Répétez l'exercice.

Inspirez, raidissez les muscles pelviens, relaxez le reste du corps, retenez l'air, sentez la chaleur, la lumière tournant en spirale, le frémissement dans cette région. Expirez par le nez, en sentant la chaleur, la palpitation ou la pulsation. Les personnes qui sont complè-

Chevaucher le Tigre
seul.

Faites évoluer la lumière en spirale en conduisant l'énergie dans chaque centre.



tement détendues et sensibilisées, peuvent ressentir des sensations mini-orgasmiques, spécialement quand elles expirent lentement.

DEVELOPPER LE CENTRE DE PUISSANCE. La prochaine étape est le déplacement de l'énergie en montant vers le troisième chakra - le plexus solaire ou centre de puissance - situé juste au-dessous de la cage thoracique.

Assurez-vous qu'il y a une sensation d'excitation dans vos organes génitaux, dont vous devez maintenir le feu tout au long de cet exercice. A nouveau, massez les seins et le ventre et caressez les organes génitaux, en respirant profondément, tout en secouant doucement votre bassin.

Inspirez profondément, serrez les muscles anaux et génitaux, en faisant la Pompe PC. En inspirant, imaginez que vous êtes en train d'aspirer le feu de votre excitation à travers la Flûte Intérieure vers le plexus solaire. Retenez votre souffle, relaxez le corps - à l'exception des muscles génitaux et anaux - et ressentez la pression de l'air appuyer contre le centre de puissance.

Sentez cette zone se remplir d'énergie chaude, palpiter et rayonner avec la lumière qui tourne en spirale. Imaginez que la lumière revitalise votre pancréas, la glande qui contrôle le processus digestif, et vous aide à ressentir l'harmonie intérieure, l'équilibre et le bien-être.

Retenez le souffle aussi longtemps que vous le pouvez, puis détendez-vous. En expirant lentement, par le nez, laissez l'énergie redescendre la Flûte Intérieure et sortir par les organes génitaux. Répétez cela de trois à six fois.

DEVELOPPER LE CENTRE DU COEUR. Vérifiez si vous sentez un sentiment plaisant d'excitation dans vos organes génitaux : s'ils sont encore sensibilisés par l'étape précédente, vous pouvez continuer. Si nécessaire, stimulez les seins, le ventre et les organes génitaux une fois encore.

Inspirez profondément, remplissez votre poitrine, sentez l'énergie monter vers le centre du coeur - un point entre vos mamelons, au milieu

de la poitrine. Retenez le souffle, détendez le corps et sentez vos poumons et votre poitrine s'étendre sous la pression. Faites la Pompe PC, en serrant les muscles anaux et génitaux.

Concentrez-vous sur le centre de la poitrine. Sentez la chaleur s'étendre, la lumière tourner en spirale, comme si le soleil brillait de l'intérieur, étendant ses rayons chauds à partir de votre coeur.

Sentez le rayonnement donner de l'énergie à votre thymus, le centre du rajeunissement et le gardien du système immunitaire, qui vous amène un sentiment de gratitude pour le présent de la vie.

Relâchez lentement la respiration, en expirant par le nez, sentez que l'énergie chaude s'écoule en descendant la Flûte Intérieure et sort par les organes génitaux. Répétez de trois à six fois.

DEVELOPPER LE CENTRE DE LA GORGE. Maintenez un sentiment d'excitation dans vos organes sexuels.

Inspirez profondément, tirez l'énergie vers la gorge - le centre de votre expression - en imaginant qu'elle est en train de se remplir l'air. Retenez le souffle. Maintenez les muscles du corps détendus.

Faites la Pompe PC. Concentrez-vous sur la gorge et « écoutez » toutes les sensations qui y arrivent.

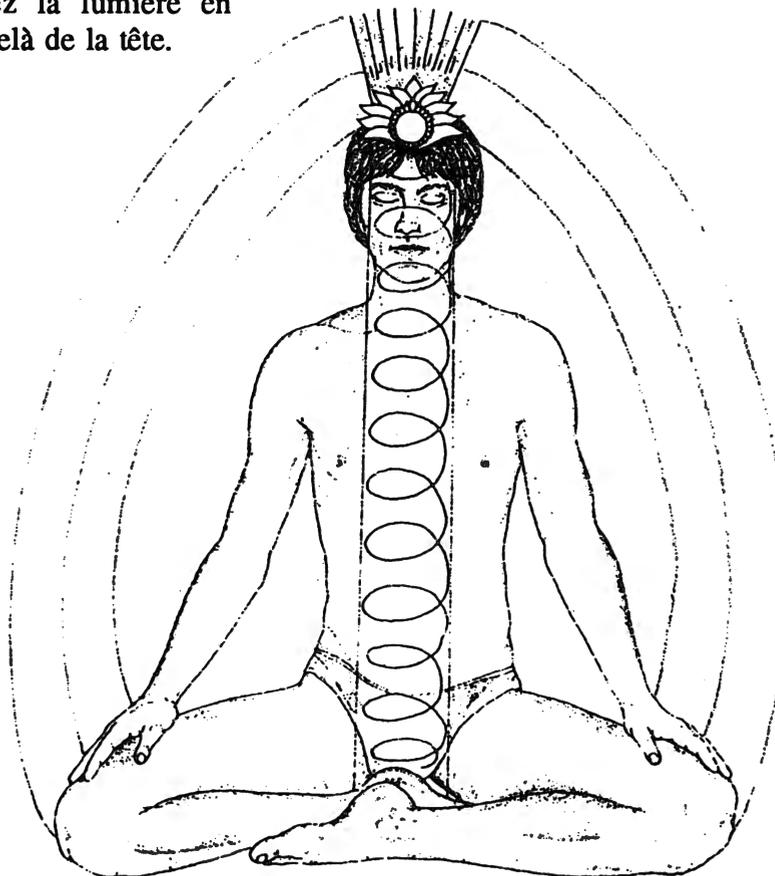
Imaginez maintenant une lumière tournant en spirale dans cette région, s'étendant de l'arrière du cou vers l'avant de votre gorge, et qui guérit votre glande thyroïde et vos cordes vocales. La thyroïde régularise la croissance du corps et le métabolisme; elle relie aussi et transforme l'énergie, entre le centre sexuel et le cerveau.

Expirez lentement par le nez, laissez l'énergie se déplacer en descendant la Flûte Intérieure et sortir par les organes génitaux. Répétez de trois à six fois.

DEVELOPPER LE CENTRE DU TROISIEME OEIL. Stimulez vos seins, votre ventre et vos organes génitaux une fois de plus. Cette fois, vous allez tirer l'énergie vers un point au centre de la tête, derrière le troisième oeil.

Inspirez en tirant l'énergie vers le haut. Ce faisant, faites rouler doucement les yeux vers le haut, sans effort, derrière les paupières fermées, comme pour accompagner la direction de l'énergie, pour aider

Conduisez la lumière en spirale au-delà de la tête.



à la soulever. C'est comme si vous regardiez vers le haut et vers l'intérieur, vers un point au véritable centre de la tête.

Retenez votre souffle et concentrez-vous sur cette zone, avec le muscle PC contracté et le reste du corps détendu.

L'énergie s'étend au milieu de la tête. Votre cerveau a été revitalisé par la lumière qui a tourné en spirale dans cette zone. Imaginez que votre glande pituitaire et votre glande pinéale sont inondées de lumière.

Vous pouvez ressentir différentes sensations - un frémissement, un battement des mains, une impression de lumière rayonnante, une lumière bleue qui croît et ondule dans le troisième oeil. Vous pouvez aussi ne rien voir, mais ressentir une paix, une impression de légèreté et d'expansion. Répétez de trois à six fois.

DEVELOPPER LE CENTRE DE LA COURONNE. A nouveau, stimulez vos seins, votre ventre et vos organes génitaux. Inspirez en tirant l'énergie jusqu'au point couronne de la tête - l'endroit de votre corps à partir duquel vous pouvez ressentir l'extase. Si vous avez besoin de trouver le centre du point couronne, tracez une ligne imaginaire qui passe au sommet de la tête et entre les oreilles, et une autre de votre nez au sommet de la tête. Le point couronne est situé à l'endroit où ces deux lignes se rencontrent.

Tout en retenant la respiration, faites tourner en spirale la lumière, dans le centre du point couronne au sommet de la tête. Puis imaginez qu'il y a là une ouverture semblable à un entonnoir, et que vous êtes en train de lancer l'énergie à travers elle, comme un puits artésien, en donnant votre énergie à l'univers.

Expirez, visualisez l'énergie revenant de l'univers à travers le point couronne et faites-la descendre par la Flûte Intérieure et sortir par les organes génitaux. Répétez de trois à six fois.

Terminez l'exercice en vous asseyant ou en vous couchant dans une position confortable, et observez votre souffle qui entre et sort de la Flûte Intérieure.

Conseils

Certains centres du corps peuvent sembler moins sensibles que d'autres, ce qui veut dire qu'il y a trop peu d'énergie dans ces organes

et glandes, qui ont besoin d'être chargés davantage. Concentrez-vous spécialement sur ces centres. Massez-les en tournant en spirale, avec le baume du Tigre - une crème stimulante composée d'eucalyptus et de menthol, que l'on peut trouver dans les magasins orientaux. Faites tourner plus de spirales de lumière en vous, faites les exercices d'étirement décrits au chapitre 5, des postures de yoga, ou étendez-vous sur le plancher - faites tout ce qui vous semble utile pour amener la vitalité dans la zone que vous essayez de sensibiliser.

Vous pouvez aider le processus en vous concentrant sur la région respective toute la journée, lui envoyant continuellement de l'énergie de guérison et de l'amour. Vous pouvez aussi renforcer les sensations dans chaque centre énergétique en appliquant, par un massage circulaire, les essences spécifiques suivantes à chaque centre :

Périnée : Ylang-ylang

Nombril : Sauge

Plexus solaire : Baume du Tigre

Coeur : Rose

Gorge : Eucalyptus

Troisième oeil : Menthe

Point couronne : Lavande ou rose

Il peut y avoir des endroits qui font mal, où les glandes et les organes sont enflammés ou surchargés, et où l'énergie ne passe pas très bien. Massez-les doucement, en imaginant que vous relâchez, diffusez et videz l'énergie de ces zones. Quelques séances de massage profond peuvent aider à relâcher la tension.

Dans cet exercice, si rien ne se passe immédiatement, il se peut que vous vous sentiez découragé et que vous ayez des doutes. Si cela vous arrive, restez concentré sur votre respiration et dites des mots réconfortants : « Je me guéris moi-même », « J'ouvre la voie pour de nouvelles expériences orgasmiques. »

Après avoir pratiqué la Chevauchée du Tigre pendant un temps, vous verrez qu'il est facile d'aller directement des organes génitaux au

troisième oeil ou au point couronne, parce que vous avez sensibilisé et guéri toutes les glandes et les chakras qui se trouvent sur le chemin de la Flûte Intérieure, et le canal est ouvert. Toutefois, il est important d'aller pas à pas. Si vous lancez l'énergie droit des organes génitaux vers la tête, sans ouvrir les autres centres, il se peut que vous ne sentiez rien.

Au commencement, quand votre énergie se déplace vers le centre de la tête, vous vous sentirez étourdi, mais ne vous en inquiétez pas. Vous êtes en train d'accorder graduellement votre cerveau et votre système nerveux pour contenir plus d'énergie. Cette sensation subsistera pendant une heure ou plus. Vous pouvez aussi sentir une pression au sommet de la tête. Dans ce cas, imaginez que votre énergie est lancée hors du point couronne dans le ciel, comme un rayon de lumière au lever du soleil. Cette image allégera la pression.

Comme je l'ai dit au commencement, il n'est pas bon d'arrêter l'exercice à mi-parcours, avec l'énergie fixée dans le coeur, dans la gorge ou dans un autre centre. Assurez-vous d'avoir complété tout le cycle. Après avoir tiré l'énergie vers le haut par chaque inspiration, il est très important de la renvoyer vers le bas par la Flûte Intérieure et de la faire sortir par les organes sexuels, en expirant. Autrement, vous aurez des maux de tête, ainsi que d'autres effets secondaires déplaisants.

Quand vous avez appris à Chevaucher le Tigre seul, vous êtes prêt à le faire avec un partenaire.

CHEVAUCHER LE TIGRE AVEC UN PARTENAIRE

Objectifs et bienfaits

Le but de cet exercice est de déplacer l'énergie étape par étape par la Flûte Intérieure avec un partenaire, en donnant à l'unisson de l'énergie à chaque chakra, jusqu'à ce que, tous deux, vous sentiez vos

énergies se rencontrer et fusionner à chaque centre. Vous allez apprendre un nouvel alphabet, qui exprime l'énergie en termes de rythmes, de couleurs, de lumière et d'électricité, plutôt que dans un langage conceptuel parlé. Il est important de vous concentrer sur vos perceptions - par exemple : « Je ressens de la chaleur et un chatouillement d'excitation dans le ventre » - plutôt que faire attention aux idées qui apparaissent : « Je me demande ce que ressent mon partenaire. » Plus vous pouvez rester concentré sur vos propres sensations énergétiques, plus vous allez percevoir les rythmes que vous partagez avec votre partenaire : vos battements de coeur et votre respiration, d'infimes mouvements dans vos corps. Peu à peu, ces rythmes prendront une réalité propre, vous les ressentirez comme des sensations électriques ou les « verrez » comme des étincelles intérieures de couleur et de lumière.

En Chevauchant le Tigre avec votre partenaire, vous allez apprendre à jouer ensemble de votre Flûte Intérieure, une façon de diriger les sensations orgasmiques vers tous les points du corps pendant l'acte sexuel et de moduler leur qualité et leur intensité : ainsi, l'orgasme se transformera en extase.

Préparatifs

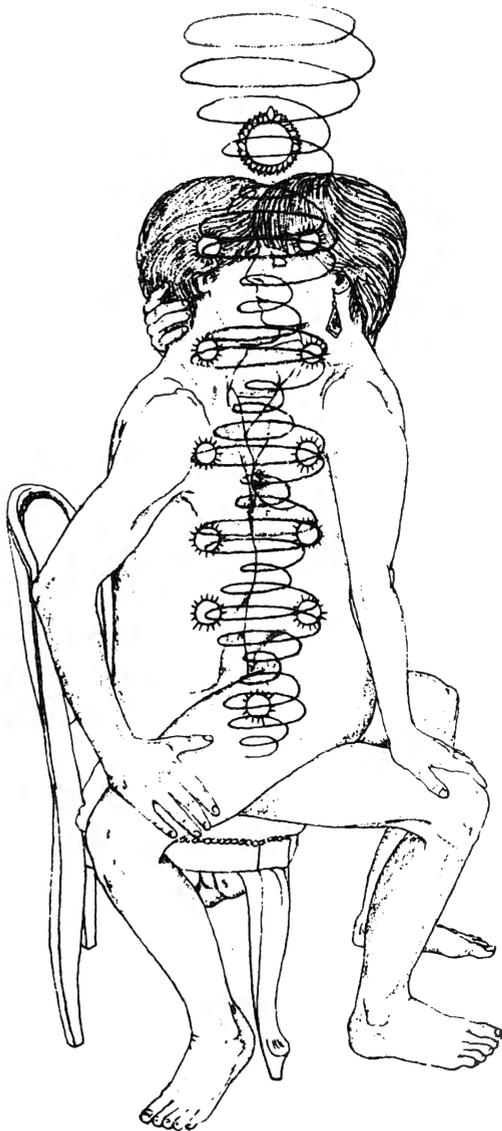
Créez l'Espace Sacré.

Accordez 30 à 40 minutes à cet exercice.

Pratique

Commencez par une Salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Excitez-vous réciproquement, lentement, érotiquement, et soyez tour à tour le receveur et le donneur. Le receveur, par exemple l'homme, peut masser sa propre poitrine tandis que la femme masse doucement son scrotum.



**Chevaucher le Tigre
avec un partenaire.**

Faites ensemble remonter votre énergie sexuelle par la Flûte Intérieure. Retenez votre souffle et visualisez la lumière qui passe en spirale par chaque centre.

Puis échangez les rôles. L'homme peut masser le vagin de la femme, tandis qu'elle masse ses seins, ou vice-versa.

Quand vous vous sentez excités et ouverts, couchez-vous dans une des positions de la Relaxation Fusionnelle, ou asseyez-vous sur une chaise, avec la femme sur les cuisses de son partenaire, lui faisant face. Il est important de garder les parties avant de vos corps en contact serré.

Hommes, quand le Vajra est prêt à frapper à la porte, demandez la permission d'entrer dans le Yoni. Femmes, si la réponse est oui, laissez-le entrer doucement, tout en faisant une Pompe PC active, avec la sensation de l'aspirer dans votre jardin. Une fois que le Vajra est à l'intérieur, vous pouvez maintenir l'excitation en appliquant la Spirale Pelvienne, combinée avec la Pompe PC et la Respiration Sexuelle.

Maintenez vos mouvements extérieurs au minimum. L'énergie doit être produite par les mouvements les plus internes et subtils que nous avons pratiqués aux chapitres précédents. Si vous sentez que vous approchez de l'orgasme, essayez de ne pas dépasser le point de déclenchement ! D'un autre côté, si à un moment de l'exercice suivant vous sentez que l'excitation diminue, arrêtez et concentrez-vous sur l'acte sexuel jusqu'à ce que vous l'ayez rétabli, puis continuez l'exercice au point où vous l'avez arrêté.

Harmonisez vos respirations, inspirant et expirant ensemble, trouvez un rythme commun. Vous concentrer sur votre respiration amplifiera vos sensations et vous empêchera de « vous perdre » dans des idées et des fantasmes.

Quand vous êtes prêts tous les deux, commencez en revitalisant les centres du sexe et du nombril, suivant les étapes de l'exercice précédent. Inspirez ensemble, en raidissant les muscles génitaux et imaginez que vous « buvez » l'énergie de votre partenaire, la mélangeant avec la vôtre et la tirant vers le haut, par la Flûte Intérieure. Sentez cette énergie s'étendre dans vos organes sexuels, votre bassin, la partie inférieure de votre ventre, et la zone entourant votre nombril. Expirez en laissant l'énergie descendre par la Flûte Intérieure et sortir

par les organes génitaux. Pratiquez ce rythme d'inspiration - expiration, jusqu'à ce que vous vous sentiez pleins d'énergie dans tout le bassin.

Puis, quand vous êtes prêts, inspirez ensemble, tirez l'énergie vers le haut par la Flûte Intérieure, retenez vos respirations et visualisez la lumière tournant en spirale dans votre bassin, remplissant la zone d'une chaleur guérissante. Etendez peu à peu la spirale de lumière, pour qu'elle entoure les centres du sexe et du nombril de votre partenaire. Imaginez que vos énergies commencent à se mélanger et à fusionner dans cette zone. On appelle cet exercice « la fusion des chakras ».

Chaque fois que vous expirez ensemble, envoyez l'énergie et la lumière descendre par la Flûte Intérieure et sortir par les organes génitaux. Faites cela de trois à six fois. Comme pour la Chevauchée du Tigre en solitaire, vous saurez que cette partie de l'exercice fonctionne quand vous commencerez à ressentir une chaleur et un frémissement dans vos organes génitaux et dans la partie inférieure du ventre.

Allez ensuite vers le plexus solaire. Un des partenaires peut signaler quand il est prêt à aller vers le centre suivant en appuyant fermement sur l'épaule de l'autre. Inspirez ensemble, serrez le muscle PC, et tirez votre énergie, mélangée à celle de votre partenaire, en remontant la Flûte Intérieure vers le plexus solaire. Retenez votre souffle, faites tourner la lumière en spirale et étendez-la pour inclure votre centre de pouvoir et celui de votre partenaire. Expirez, en envoyant l'énergie et la lumière descendre par la Flûte Intérieure et sortir par les organes génitaux. Faites cela de trois à six fois.

En prenant votre temps, allez pas à pas vers les centres du coeur, de la gorge, du troisième oeil et du point couronne. Suivez les instructions de la Chevauchée du Tigre en solitaire. Répétez la séquence d'inspiration, traction de l'énergie en montant la Flûte Intérieure, rétention de la respiration, rotation en spirale de la lumière et renvoi de l'énergie par la Flûte Intérieure sur l'expiration, de trois à six fois à chaque centre.

Pensez à terminer la séance en renvoyant l'énergie, par la Flûte Intérieure, vers le centre sexuel. Puis reposez-vous et détendez-vous, sans vous séparer, dix à quinze minutes. Etes-vous reliés autrement qu'au début de l'exercice ?

Finalement, séparez-vous doucement, asseyez-vous en vous faisant face et faites une Salutation du Coeur. Dites-vous mutuellement ce que vous avez ressenti, comment vous vous sentez et ce que vous avez appris.

Faites cet exercice plusieurs fois en quelques semaines, jusqu'à ce que vous arriviez à l'harmonie et à la conscience de vos rythmes subtils réciproques, et jusqu'à ce que vous puissiez sentir clairement un flux d'énergie entre vos centres respectifs, quand vous vous déplacez parmi eux.

Conseils

Il faut être de bonne humeur avant de commencer l'exercice, pour rester relaxé et léger à son sujet. Ne vous impatientez et ne vous découragez pas si vous ne ressentez pas grand-chose, essayez d'accomplir tout le cycle de l'exercice, car l'esprit a une tendance naturelle à questionner, à juger et à errer. Plutôt que de le suivre, restez concentrés sur l'exercice.

Au commencement, quand vous essayerez de synchroniser vos respirations et vos images, vous serez un peu gauche, mais avec de la pratique cela deviendra facile. Amusez-vous ! Si les choses ne se déroulent pas facilement, n'insistez pas. Faites une pause, buvez un verre de champagne, revoyez des exercices précédents - par exemple, le plaisir pour soi-même l'un devant l'autre - et revenez à cet exercice quand vous êtes prêts.

Si vous avez des difficultés à vous mouvoir ensemble harmonieusement dans les sept centres, concentrez-vous tout d'abord sur trois centres : les organes sexuels, le coeur et le troisième oeil. Répétez cette méthode réduite jusqu'à ce que vous ayez établi un rythme facile ensemble, puis développez-la pour inclure les quatre autres centres.

Ne vous sentez pas obligés de suivre une technique ou un exemple particulier qui vous est enseigné, laissez place à la spontanéité, si vous sentez que c'est ce dont vous avez besoin ou que les envies de votre partenaire vous poussent dans cette direction. Complétez le cycle, toutefois, en vous rappelant de faire revenir l'énergie chaque fois au centre sexuel.

CANALISER L'ENERGIE VERS LE POINT COURONNE ENSEMBLE

Quand vous aurez maîtrisé tous deux la Chevauchée du Tigre - au point où cela vous semble vraiment bon - vous pourrez l'écouter et l'affiner en lançant ensemble l'énergie des organes génitaux vers le haut par la Flûte Intérieure, directement vers le chakra du point couronne, ou le chakra du troisième oeil. Toutefois, rappelez-vous, de grâce, ce que j'ai dit plus tôt : faites les exercices qui portent sur les sept centres avant d'essayer cette méthode directe.

Objectifs et bienfaits

Dans cet exercice vous allez développer une forte sensation de la Flûte Intérieure, une liaison directe entre les organes génitaux et le troisième oeil ou le point couronne par la respiration, ce qui vous aidera à renforcer votre perception du canal intérieur.

C'est à vous deux d'essayer et de décider si vous préférez lancer l'énergie vers le point couronne ou vers le troisième oeil. Quand l'énergie sera lancée directement vers le troisième oeil, elle envoie souvent des couleurs derrière vos paupières fermées, l'esprit semble pénétrant et clair, et penser, un processus rapide et facile. Déplacer l'énergie vers le troisième oeil a un autre avantage : une impression presque instantanée d'être soulevé, éloigné des problèmes et du stress, élevé dans un nouvel espace intérieur, de même que les avions

émergent au-dessus des nuages dans un ciel limpide. Le troisième oeil est une porte vers la méditation immédiate.

Quand l'énergie est lancée directement vers le chakra du point couronne, vous pourrez imaginer que vous l'envoyez dans l'univers et,



L'extase océanique ou apollinienne ... se caractérise par la paix extrême, la tranquillité, la sérénité et la joie radieuse. La personne impliquée... ressent un état béatifique, sans tension, une disparition des frontières de l'ego et un sentiment absolu d'Unité avec la nature, avec l'ordre cosmique, et avec Dieu. Une profonde compréhension intuitive de l'existence et un déluge de divers aspects spécifiques de la relation cosmique sont caractéristiques de cet état.

Stanislav Grof, *Beyond the Brain*

de cette manière, que vous étendez votre énergie et votre conscience au-delà de votre corps. Vous pouvez vous sentir un avec votre partenaire et avec le tout de l'existence, vous percevez une dimension dépassant la limite normale du moi. C'est pourquoi, dans la tradition de la sexualité sacrée, ce centre est souvent représenté par le lotus à mille pétales - l'énergie qui s'étend et rayonne dans mille directions différentes. Simultanément, l'énergie universelle peut être reçue par le chakra du point couronne ouvert.

Préparatifs

Vous pouvez passer directement de l'exercice précédent à celui-ci, ou faire une pause. Si vous décidez de faire une pause, faites-vous une Salutation du Coeur et continuez l'acte sexuel gentiment, en jouant, jusqu'à ce que vous sentiez tous les deux que vos corps vibrent de sensations érotiques.

Accordez 30 minutes à cet exercice.

Pratique

Commencez par une Salutation du Coeur.

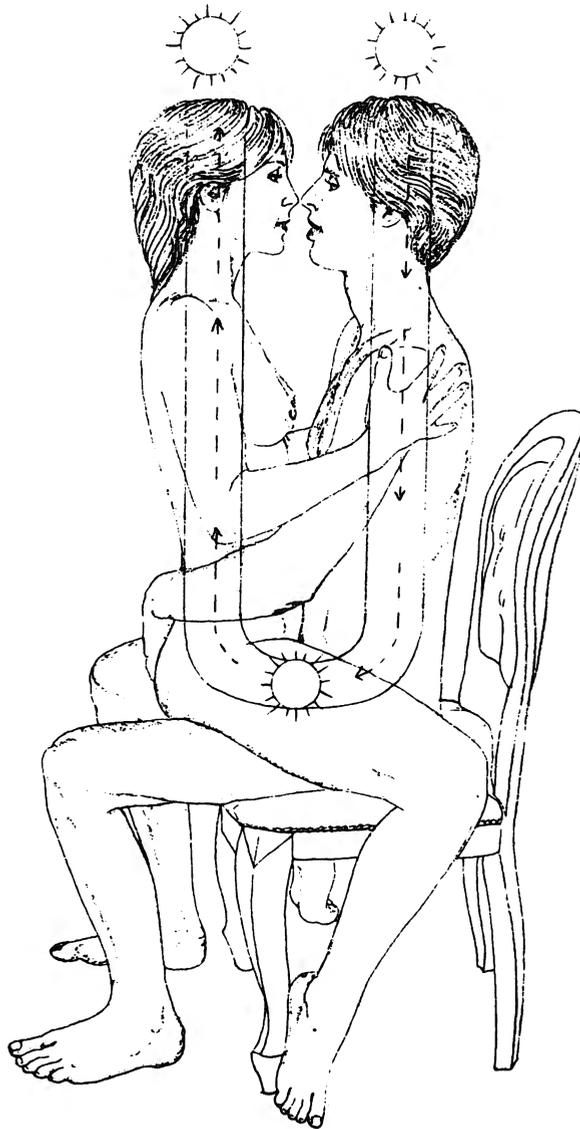
Adoptez la position de la Relaxation Fusionnelle. Un partenaire, plus vraisemblablement celui qui est au-dessus, est couché avec la bouche près de l'oreille de son partenaire. Le confort est très important; si cette position ne vous semble pas confortable, essayez avec l'homme assis sur une chaise et la femme installée sur lui.

Synchronisez vos respirations, en inspirant et en expirant ensemble. Quand vous avez trouvé un rythme facile, inversez la respiration, un partenaire expirant quand l'autre inspire. La respiration inversée doit être profonde et lente, les rythmes des deux partenaires en harmonie. Jouez avec ces rythmes pendant cinq à dix minutes, jusqu'à ce que vous soyez mutuellement accordés.

Quand la respiration inversée devient aisée et coulante, passez à la respiration bouche-à-bouche. Pour rendre l'expérience plus érotique, commencez en vous chatouillant réciproquement les lèvres, puis continuez par un véritable « baiser profond », en explorant toute la bouche avec votre langue. Puis, en restant dans la même position de base, amenez vos bouches très près l'une de l'autre. Vos lèvres se touchent vaguement, pour qu'un peu d'air extérieur soit incorporé dans l'échange des souffles.

Continuez l'échange inversé, sentez le courant d'air chaud, en inspirant l'expiration de votre partenaire jusqu'à votre centre sexuel. Imaginez que vous n'échangez pas seulement la respiration, mais aussi l'énergie, la lumière, les couleurs, les sons, les rythmes et la chaleur. Laissez ces images apparaître sans effort, en arrêtant vos pensées et en vous concentrant sur la respiration.

Quand l'homme expire, il imagine qu'il transfère son énergie, par le pénis, dans le vagin de la femme. Quand la femme inspire, elle doit boire l'énergie de l'homme, comme à travers son vagin, l'amalgamant à la sienne, mélangeant les essences Yang et Yin, et la tirant par la Flûte Intérieure vers le troisième oeil et le point couronne.



Retenez votre souffle et envoyez l'énergie dans votre tête et au-delà,
dans l'univers.

En expirant, la femme fait redescendre l'énergie par la Flûte Intérieure à son centre sexuel et la donne à son partenaire. L'homme, en inspirant, aspire l'énergie par son Vajra, la mélange avec sa propre énergie et la tire vers le haut par la Flûte Intérieure, jusqu'à son point couronne.

Les hommes peuvent faire osciller leur bassin pour stimuler l'excitation, mais doivent rester en-dessous du point de non-retour, évitant l'éjaculation.

Puis, combinez tous les éléments. En inspirant, serrez l'anus et ajoutez la Pompe PC. A la fin de l'inspiration, levez les yeux. En expirant et en descendant, visualisez la Flûte Intérieure, détendez les muscles génitaux et sentez l'énergie sortir par votre centre sexuel, vers votre partenaire.

Les femmes peuvent utiliser des images pour se détendre et suivre l'allure de cet exercice rythmique. Par exemple, vous comparez les mouvements d'ouverture et de fermeture du Yoni avec le doux mouvement de l'anémone de mer répondant au mouvement des vagues.

Tandis que vous respirez, amplifiez l'impression que vous êtes en train de « toucher » les organes génitaux avec la force de votre souffle, comme s'il était en train de cueillir l'excitation génitale à l'intérieur de la Flûte Intérieure et la transporter vers les centres les plus élevés, où elle est transformée. Cette image consolidera les sensations de plaisir dans vos organes génitaux.

Quand vous aurez maîtrisé cet exercice, concentrez votre attention sur le troisième oeil ou le chakra du point couronne. Tirez l'énergie jusqu'en haut, retenez votre respiration et faites tourner le point doré de lumière, au milieu de votre tête. Lancez-le par le point couronne dans l'univers, avant d'expirer et de le ramener.

Faites monter et descendre votre énergie par la Flûte Intérieure de cette manière pendant cinq à dix minutes, ou aussi longtemps que vous en avez envie.

Terminez par une Salutation du Coeur.

Conseils

C'est un exercice subtil et sophistiqué, qui peut être très extatique, mais vous devez dépasser quelques difficultés avant d'y arriver. Une des difficultés les plus courantes est le sentiment de suffocation. Si cela arrive, arrêtez la respiration inversée, et respirez profondément. Ne restez pas sur l'impression que vous devez vous forcer à suivre un modèle respiratoire commun avec votre partenaire, jusqu'à ce que vous succombiez ! Une autre façon d'éviter cette sensation de suffocation - sans interrompre l'exercice - est de ralentir les rythmes respiratoires et de laisser entrer plus d'air par le côté de votre bouche.

Chaque fois que vous vous sentez frustrés, oubliez tout, suivez les étapes une à une, soyez patients et continuez après avoir fait une pause. Racontez ce qui vous arrive, d'une manière positive, évitez des phrases du genre : « Tu respires trop vite. » Dites plutôt : « Je sens qu'il est difficile pour moi de suivre ton rythme respiratoire. Est-ce que tu peux ralentir ? » Restez au niveau plaisant et facile, jusqu'à ce que vous soyez détendus et prêts à continuer l'exercice.

Au commencement, certaines personnes se plaignent de trop de pression dans la tête ou de tensions dans le cou, quand elles inspirent et tirent l'énergie vers le troisième oeil ou le point couronne. Si cela vous arrive, visualisez l'énergie se lançant dehors à travers le point couronne, et cela allégera la pression.

Terminez ce cycle en faisant descendre l'énergie par la Flûte Intérieure et en la faisant sortir par les organes génitaux.

Un mot sur l'hygiène. Certaines personnes éprouvent de la gêne à échanger leurs respirations, spécialement si une des personnes fume et pas l'autre, ou si l'une a pris froid. Brossez vos dents et ayez une respiration nette. Ne faites pas cet exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous venez juste de manger.

Maintenez votre corps détendu, même quand vous faites la Pompe PC et que vous levez les yeux. Si vous ne détendez pas votre corps, l'énergie ne se lancera pas facilement, en montant par la Flûte Intérieure.

Quand vous vous êtes familiarisés avec cette exploration, vous pouvez jouir de la sensation de l'énergie lancée de vos organes génitaux vers votre cerveau, où vous ressentirez la sensation extatique, lente, de marcher hors du temps et de l'espace, d'être dans un planeur s'élevant dans le ciel.

CHARGER LES AUTRES ZONES DU CORPS

Comme variante de l'exercice précédent, vous pouvez essayer d'utiliser différentes amplitudes et rythmes de respiration, pour charger des zones spécifiques du corps. Par exemple, vous et votre partenaire pouvez charger ensemble la zone de la poitrine, en respirant de façon très dynamique et forte, avec des souffles peu profonds. Restez synchronisés, en utilisant les baisers et la respiration inversée bouche-à-bouche. Une lueur chaude, s'étendant dans la poitrine, vous dira que vous avez réussi.

Vous pouvez faire la même chose dans le ventre. Jouez avec des vitesses différentes. Si vous allez lentement et profondément, cela vous aidera à devenir conscient du centre sexuel et des sensations qu'il héberge et ainsi, il vous sera plus facile de suivre tout le flot d'énergie. Prenez votre temps, jusqu'à ce que vous ayez visualisé tout le mouvement d'énergie montant et descendant la Flûte Intérieure. Si vous pratiquez la respiration inversée rapidement, vous n'aurez pas un sentiment aussi fort de liaison avec les deux pôles - le centre sexuel et la tête - mais c'est une bonne façon d'ouvrir plus la Flûte Intérieure.

LA VALLEE DE L'ORGASME : PREMIER NIVEAU

Les exercices que j'ai décrits : Chevaucher le Tigre seul et avec un partenaire, Canaliser l'Énergie vers le Point Couronne et Charger les autres zones du corps, peuvent être inclus dans la grande catégorie des pratiques Yang. Ils sont tous des formes de « faire », impliquant des

techniques physiques et des visualisations. A travers elles, vous essayez de créer consciemment un certain effet.

L'autre alternative, à cette étape du voyage vers la Sexualité Sacrée, est d'explorer l'approche Yin, dans laquelle vous oubliez la technique et créez un état d'innocence et de spontanéité.

Objectifs et bienfaits

Cet exercice permet à l'énergie de l'excitation de trouver sa propre voie vers les niveaux plus élevés de l'expérience extatique.

Préparatifs

Créez l'Espace Sacré.

Avant de faire l'amour, entrez dans l'esprit du jeu, en utilisant toutes les méthodes présentées dans ce livre : dansez, étirez-vous ensemble, faites-vous un massage mutuel, conduisez-vous dans la Dynamique de Vibration, jusqu'à ce que vous sentiez que les tensions, les problèmes et l'idée d'un but à atteindre sont oubliés. Vous explorez des façons de vous glisser dans un flot spontané, en apprenant comment être si totalement présent dans l'instant que vous ne pensez pas à ce que le moment suivant vous apportera.

Quand vous agissez ainsi, vous devenez deux enfants qui jouent ensemble et inventent de nouveaux jeux; vous vous reliez de différentes façons jusqu'à ce que vous puissiez vous faire confiance. Vous êtes devenus amis très intimes, avec respect et dévotion, acceptant l'autre sans jugement.

L'approche Yin demande un bon sens de l'humour, qui est reconfortant. Accueillez complètement votre partenaire, sans réserve, sans attendre qu'il se comporte d'une manière particulière.

Faites jouer de la musique apaisante, relaxante.

Cet exercice dure au moins 30 minutes.

Pratique

Commencez par une Etreinte de Fusion et une Salutation du Coeur, dans l'esprit de la salutation tantrique : « Je t'honore comme un aspect de moi-même. »

Commencez à faire l'amour spontanément, sans effort, comme une continuation de vos jeux, presque comme si vous ne saviez pas quand vous avez fini de jouer et quand vous avez commencé à faire l'amour.

L'orgasme est spontané quand il arrive de lui-même et à son propre rythme, et quand le reste du corps bouge en réagissant. Dans cette perspective, en apportant l'attitude ouverte de l'esprit et des sens, l'amour sexuel est une révélation. Bien avant que l'orgasme masculin commence, l'impulsion sexuelle se manifeste par ce qui peut seulement être décrit, psychologiquement, comme une chaleur mêlée entre les partenaires, qui semblent véritablement couler l'un dans l'autre. Autrement dit, la « luxure physique » se transforme dans la forme d'amour la plus prévenante et tendre imaginable.

Alan Watts, *Nature, Man and Woman*

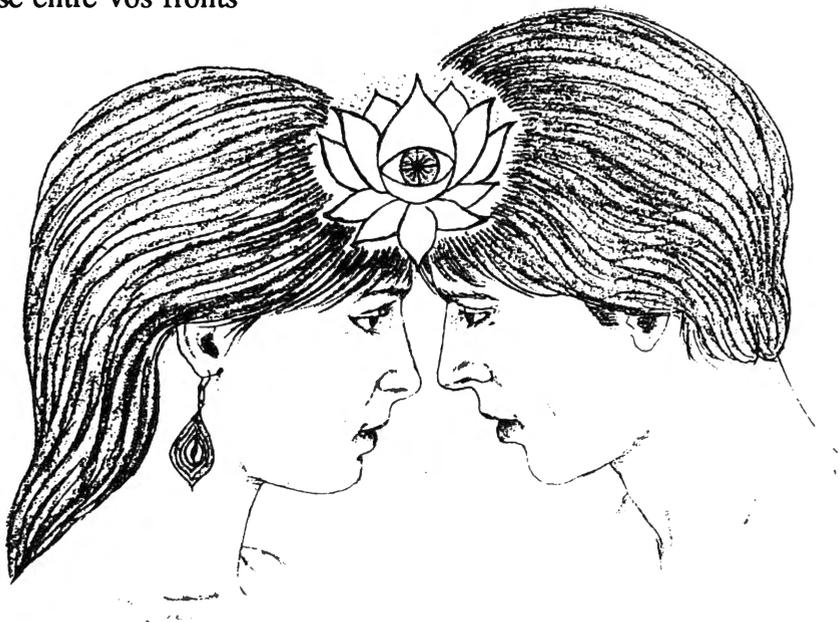


Vous pouvez faire tout ce qui vous excite. Quand vous vous sentez prêts tous les deux, faites l'amour de manière dynamique, active, jusqu'à ce que vos énergies soient complètement excitées. Puis, quand vous atteignez le bord de l'orgasme, arrêtez-vous et détendez-vous complètement.

Utilisez une des positions que vous avez adoptées dans la Relaxation Fusionnelle : la position en ciseaux, la position du missionnaire, la position en cuillère, l'homme assis sur une chaise avec la femme sur ses genoux.

Restez sans bouger, en détendant consciemment tout votre corps. Laissez le rythme de votre respiration et celui de votre partenaire s'harmoniser, les frontières entre vos corps s'amalgamer et fusionner, en devenant un souffle, une chaleur, une énergie mélangée. Concentrez votre conscience sur les sensations intérieures subtiles. Il s'agit d'un

Un courant magnétique
passe entre vos fronts



« sentiment de conscience » - vous contemplez l'énergie en vous, sans rien faire ni rien diriger.

Concentrez-vous sur le chakra sexuel et sur le chakra du nombril. Sentez ce qui se passe. La chaleur de l'énergie peut s'étendre lentement dans cette zone, ressentie comme un frémissement, une sensation de lumière ou une vibration échangée et partagée avec votre partenaire. Vous demeurez dans cette énergie, sans rien faire d'autre que vous

laisser exister. Si vous avez été parfait en suivant les exercices des premiers chapitres, l'énergie prendra sa propre course. Vous faciliterez la transition délicate de l'activité de l'esprit, qui veut diriger, activer et contrôler, vers un état sans esprit, qui permet au corps de se mettre en communication avec sa propre sagesse.

Dans la réceptivité nous sommes capables d'ouvrir des jardins rayonnants d'énergie. L'amour n'est pas comme un immeuble que l'on construit, mais comme un arbre qui pousse, prenant sa forme en lui-même et suivant les lois de son propre être.

James N. Powell, *Energy and Eros*



Après cinq ou dix minutes, l'homme commencera à perdre son érection, ou le feu de l'excitation commencera à s'évanouir. Si vous avez cette impression, provoquez plus d'excitation, en ondulant vos corps l'un contre l'autre, jouant comme deux dauphins. Faites l'amour à votre façon, et, quand vous atteignez un niveau élevé d'excitation, arrêtez-vous, détendez-vous complètement, et concentrez-vous sur le centre du coeur. Prenez conscience de la façon dont l'énergie se déplace dans ce centre. Il y a une pulsation ? Sentez-vous les battements de votre coeur ? Y a-t-il une chaleur rayonnante qui sort du coeur de votre partenaire et fusionne avec votre propre chaleur ? Sentez-vous la gratitude de recevoir l'amour de votre partenaire ? Rappelez-vous, vous ne cherchez rien de précis. Demandez-vous : « Comment se sentira mon feu sexuel quand je demeurerai dans cette zone ? »

Après cinq à dix minutes, faites l'amour à nouveau, de manière plaisante, active. Utilisez tout ce qui vous aidera - la Pompe PC, la Respiration Sexuelle - pour stimuler le feu sexuel, jusqu'à ce que vous arriviez à un autre sommet.

A nouveau, relaxez-vous totalement, et cette fois concentrez votre attention sur la zone du milieu de votre cerveau, derrière le troisième oeil. Vous pouvez toucher vos fronts à ce moment, mais gardez le cou détendu.

Avez-vous la sensation d'une énergie magnétisée passant entre vos fronts ? Le courant sexuel frémit-il vers ce point ? Sentez-vous que vous devenez calme et méditatif, ou ressentez-vous une sorte de clarté et de paix ?



La santé de la sexualité et de la sensualité est basée sur le personnel, sur le vieux sentiment toujours nouveau, désintéressé, qui peut créer une nouvelle relation, une nouvelle vie, ou une nouvelle société.

George Leonard

Pour intensifier l'expérience, vous pouvez ouvrir les yeux quand vos fronts se touchent, pour vous regarder de près dans les yeux. Les deux yeux devant vous se réuniront peut-être en un seul, situé à l'endroit exact du troisième oeil de votre partenaire. C'est comme si vos propres yeux étaient attirés comme un aimant vers ce point. Vous louchez sans le faire volontairement, on dirait que vos yeux sont emportés dans un tourbillon. C'est une sensation très forte.

En vous regardant fixement dans les yeux, vous aurez la sensation de tomber l'un dans l'autre. Vous pénétrerez à des niveaux de plus en plus profonds, et finalement vous entrerez si complètement, que l'autre personne devient vous et que vous devenez l'autre. Il n'y a plus de séparation, mais un sentiment d'infini, d'espace illimité, tout autour, à l'intérieur et à l'extérieur. Au-delà de l'esprit, vous essayez de goûter le vide de l'absence d'esprit - le grand vide de la pure conscience qui, ne contenant rien, reflète tout.

Quand vous êtes prêt, laissez vos yeux se fermer à nouveau, et revenez à vous. Reconnectez-vous avec le reste de votre corps et

détendez-vous. Vous pouvez terminer cette séance par une profonde détente pendant cinq à dix minutes, ou continuer à faire l'amour. Mais si vous voulez continuer votre promenade dans la Vallée de l'Orgasme, il est très important que le partenaire masculin n'éjacule pas, afin qu'il puisse Stimuler l'Énergie pour le niveau suivant. Quand vous le voulez, demandez-vous tendrement si le moment de se séparer est arrivé.

Terminez par une Salutation du Coeur.

Faites une pause, buvez un verre de vin, mettez quelques bûches de plus sur le feu, mais ne parlez pas pendant un autre quart d'heure, après vous être séparés. Ensuite, asseyez-vous en vous faisant face et parlez gentiment de ce que vous avez ressenti, demandez : « Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour toi pendant ce voyage ? Quel a été le meilleur moment ? Qu'as-tu appris ? Comment peux-tu englober cela dans ta vie quotidienne ? » Pendant quelques minutes, chaque partenaire pose ces questions et y répond, l'un parlant tandis que l'autre écoute sans interrompre ou commenter.

Conseils

Cet exercice a des effets différents, selon les personnes. Certaines ressentent une énergie brûlante qui se lance vers la tête; d'autres ressentent beaucoup d'énergie diffuse dans le corps, sans élévation dans un centre particulier. D'autres ressentent une sensation plus forte dans un centre, par rapport aux autres. Finalement, pour quelques-uns, il ne se passera rien du tout.

Rappelez-vous, vous ne poursuivez pas un but précis. Maintenez le sentiment du soutien mutuel et de l'exploration. De nouveaux chemins pour votre énergie apparaissent, une réaction naturelle à ces exercices, que vous allez ressentir consciemment, le moment venu, par des nouvelles explorations.

Si vous vous sentez étourdi, ou si votre cou est raide, vous pourrez imaginer que l'énergie sort par le point couronne de la tête et l'étourdissement disparaîtra après 30 à 40 minutes, ou même plus vite,

si vous prenez un bain dans lequel vous avez versé quatre gouttes d'huile essentielle de menthe.

LA VALLEE DE L'ORGASME : DEUXIEME NIVEAU

Objectifs et bienfaits

Maintenant, vous pouvez explorer encore plus profondément l'art de vous détendre dans l'acte sexuel et de ne rien faire : l'expérience absolue de l'aspect Yin de la Sexualité Sacrée. Il peut être extrêmement purificateur et reposant d'entrer dans l'acte sexuel sans rien faire - simplement y être - et il est encourageant de sentir, après 10 à 20 minutes, que l'énergie circule, danse et vibre par elle-même, même quand vous ne la dirigez pas.

Préparatifs

Le Deuxième Niveau est un supplément au Premier et doit être fait comme une continuation de l'expérience précédente.

Pratique

Commencez à faire l'amour, allez tous deux vers un sommet d'excitation. Utilisez les Trois Clés - respiration, mouvement et son - et soyez totalement plongés dans votre plaisir. Plus votre sommet d'excitation sera élevé, plus vous serez capables de pénétrer profondément ce niveau de la Sexualité Sacrée.

Votre acte sexuel sera déchaîné, érotique, badin. Quand vous approchez du sommet - juste avant le point de non-retour - arrêtez-vous et détendez-vous complètement. Il ne faut pas se concentrer sur un centre particulier, il n'est pas nécessaire de faire quoi que ce soit, sauf être totalement présent et détendu à ce moment, ici et maintenant, ouvert à tout, sans rien attendre. Entrez dans le « rien faire » total. Laissez-vous exister.

L'alchimie de votre excitation mutuelle est comme une pierre jetée dans des eaux calmes : les cercles sur l'eau se propageront tout seuls.

A ce moment, vous devez vous relaxer et faire confiance au processus qui se déroule en vous deux. Vos deux énergies dansent d'elles-mêmes, fusionnant et se déplaçant, comme s'il y avait un amalgame continu entre vous. Elles tisseront leur propre danse, et cela se manifestera à bien des niveaux différents. Vous pouvez voir des motifs colorés, comme dans un kaléidoscope, vous pouvez être emportés par une vague de vibrations ou de courants, vous pouvez tomber dans un état de béatitude, mi-éveillé et mi-assoupi, et vous demander ensuite où vous étiez, et pourquoi vous vous sentez brusquement tellement frais quand vous en sortez.

Laissez la place pour que le mystérieux se montre : quelque chose arrivera tout seul, dans environ dix à vingt minutes. Dans les textes anciens, il est dit que cela peut prendre jusqu'à trente minutes, mais ne vous arrêtez pas pour surveiller l'horloge ! Pensez que quelque chose arrivera, que vous le sentiez ou non; vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit à ce sujet.

Conseils

Les personnes très dynamiques et actives ont parfois des difficultés dans cet exercice, en franchissant le seuil de faire vers ne rien faire, parce que leur esprit s'y oppose. Ne faites pas attention au babillage impatient de votre esprit, concentrez-vous sur les sensations internes, détendez-vous et finalement vous serez récompensé.

On a mis en évidence, dans l'expérience de la Vallée de l'Orgasme, que l'extase arrive sans effort.

*

Ce chapitre a été particulièrement difficile à écrire, parce que l'expérience extatique est une expérience tellement personnelle, intangible et ineffable que les mots semblent maladroits. Le point le plus

important à prendre en compte est que vous tracez réellement votre route et que ces méthodes sont une aide. Quand vous avez personifié les différentes approches du Yin et du Yang, vous pouvez mélanger les deux, suivant vos propres inclinations.

Tout comme un gourmet utilisera les meilleures recettes comme base pour de nouvelles créations, vous pouvez utiliser ce chapitre pour vous inspirer, tout en suivant votre propre voie vers l'extase. Le meilleur apprentissage est la pratique, et les meilleurs résultats arrivent quand vous les attendez le moins.

Pendant mon exploration, j'ai fait l'expérience de séances qui étaient nulles, pendant lesquelles j'ai été heureuse d'avoir un sens de l'humour, sans quoi j'aurais été détruite. D'autres séances, qui ont commencé de manière peu encourageante, se sont transformées de manière inespérée dans des voyages extatiques, au-delà de toute description.

Dans ce chapitre, vous avez appris, avec la Chevauchée du Tigre seul, comment revitaliser et sensibiliser les chakras et les glandes pour faciliter le mouvement de l'énergie à travers la Flûte Intérieure. Avec la Chevauchée du Tigre avec un partenaire, vous avez découvert des façons de transformer l'énergie orgasmique à l'unisson avec votre partenaire, en établissant une liaison entre vos chakras respectifs. Une liaison profonde entre vos sensations génitales et vos chakras les plus élevés par la respiration inversée bouche-à-bouche a été explorée dans l'exercice de Canaliser l'Énergie vers le Point Couronne. L'exercice de Charger d'Autres Zones du Corps vous a appris comment appliquer le principe du lancement de l'énergie vers le chakra du point couronne, tout en changeant vos modèles respiratoires. Finalement, avec la Vallée de l'Orgasme, vous avez appris comment faire l'amour et vous détendre ensemble, dans un profond farniente, laissant vos énergies fusionnées suivre leur propre danse, quand vous restiez liés l'un à l'autre.

Dans le dernier chapitre, vous allez découvrir comment Chevaucher la Vague de Béatitude. Cette approche extatique de l'acte sexuel tantrique est l'exercice le plus subtil et le plus complet de ce livre.



CHAPITRE 12

CHEVAUCHER LA VAGUE DE BEATITUDE

*Quand vous serez touché sensiblement, les écailles
tomberont de vos yeux et, avec le regard pénétrant de
l'amour vous allez distinguer ce que vos yeux ne verront
jamais.*

François Fénelon



Quand je vivais à Paris, je m'étais liée d'amitié avec un homme appelé Rampal, renommé comme grand psychothérapeute et « magicien » talentueux dans la science du Tantrisme.

Rampal n'était certes pas un sex symbole, dans le sens ordinaire du mot. Pendant la guerre, quand il travaillait pour la Résistance, il avait été blessé à la partie inférieure de la colonne vertébrale, des nerfs avaient été atteints. Les médecins lui avaient dit qu'il ne serait plus jamais capable de marcher. L'Etat lui avait accordé une pension d'invalidité à 100 %.

Mais il avait refusé de rester invalide, et s'était tourné vers les traditions tantriques, pour essayer de se guérir lui-même, en utilisant les anciennes techniques de visualisation et de méditation pour projeter l'image d'un « corps énergétique » parallèle à sa forme physique, pour guérir son système nerveux fracassé. Il avait réussi. Après quelques années, il était capable de marcher avec seulement un léger boitement et, bouleversant les opinions médicales qui le déclaraient impotent, il recommença à faire l'amour et engendra deux fils.

Ayant su que j'étudiais les écritures tantriques, Rampal m'invita chez lui pour une démonstration pratique. Quand j'arrivai, la première chose que je remarquai était une peinture tibétaine, un *tanka*, pendue dans la salle d'attente, montrant une imposante déité assise les jambes croisées dans la position du lotus. Sur ses genoux, avec les jambes enroulées autour de lui, il y avait une femme très séduisante. Ils étaient nus et nettement dans un état d'extase. La peinture éveilla ma curiosité. Si c'était là une méditation, je voulais l'apprendre.

Rampal m'accueillit dans son bureau. Il avait une élégance naturelle et de la noblesse, habillé d'un peignoir jaune en soie. Bien que située au centre de la ville, la pièce semblait calme et protégée. En discutant, je lui dis que j'aimerais connaître les secrets qu'il avait appris. En réponse, il me demanda de faire une simple expérience : rester à l'autre bout de la pièce, les pieds parallèles - écartés d'environ 45 cm - plier légèrement les genoux, laisser ma bouche ouverte et commencer à respirer profondément.

« En continuant à respirer profondément, laisse tes muscles génitaux se détendre », me dit-il d'une voix basse, qui semblait sortir de son ventre. Rampal n'avait donné aucune explication théorique sur ce qu'il faisait. Même si ses directives étaient intimes, son ton était neutre. Personne ne m'avait parlé comme cela auparavant.

« Maintenant, laisse la liaison entre nous s'intensifier à travers les yeux », m'a-t-il dit. Ses yeux étaient d'un vert intense, luminescent.

Bientôt j'inspirais pleinement, j'expirais profondément et régulièrement, en gardant la bouche ouverte et en pliant les genoux, tout en

détendant le reste de mon corps, et je le regardais. Qu'allait-il me demander de faire ensuite ?

« En inspirant, fais osciller doucement ton bassin vers l'arrière. En expirant, laisse-le osciller vers l'avant, comme si tu t'offrais à moi. »

Le Bouddha Vajrasattva et sa compagne, la Dakini, en union béatifique, dansent dans le ciel.

C'est le logo du Sky Dancing Institute fondé par l'auteur.



Je fis ainsi et je ressentis une lame de fond d'énergie, mêlée à de la vulnérabilité, comme on peut la ressentir en la présence d'un nouvel amour. Malgré la distance physique entre nous, un sentiment d'intimité grandissait, à travers nos regards fixes. Je me suis sentie profondément reliée à lui, bien qu'indépendante et ancrée en moi-même.

Rampal me suggéra ensuite qu'en inspirant et en oscillant vers l'arrière, je devais sentir l'énergie qui se développait dans mon bassin et la laisser monter, comme si elle s'élevait dans mon corps par un tube - la Flûte Intérieure. Sur l'expiration, je devais inverser le flot, en laissant l'énergie descendre, tandis que mon bassin oscillait vers l'avant. J'ai suivi ses instructions et j'ai commencé à me sentir hautement excitée, alors que nous ne nous étions pas touchés.

Rampal m'a alors demandé de marcher lentement vers lui, en continuant l'exercice. J'étais comme un funambule sur le point d'avoir un orgasme au-dessus d'un précipice. Quand je l'ai rejoint, il a touché doucement quelques points de mon épaule et de mon dos, comme pour régler ma position.

Même si je me sentais un peu maladroite et inexpérimentée, j'ai vu qu'il m'acceptait et j'ai réussi à me détendre encore plus. En expirant, j'ai senti une forte vibration, comme un courant électrique, couler à travers mon corps. Puis Rampal s'est assis les jambes croisées sur le plancher et a placé un petit coussin sur ses genoux. Il m'a invitée à m'asseoir et à l'entourer de mes jambes.

Nous étions tous les deux complètement habillés. Il n'était pas du tout séducteur. J'avais plutôt l'impression que nous rendions tous les deux hommage à l'énergie que je ressentais, que nous étions en train de célébrer la force que nous partagions.

Tandis que j'étais assise sur ses genoux, il m'a dit que les Bouddhistes appelaient cette position *yab yum* - l'union de la mère et du père. Je me suis rappelé la peinture que j'avais vue dans sa salle d'attente et cela m'a excitée de me trouver en train d'imiter la position de la femme, comme si j'étais initiée à un mystère ancien.

Rampal se comportait normalement, l'air de rien. Je voulais bouger et exprimer mon excitation, mais il a continué de dire de sa voix basse, calme : « Garde l'énergie en toi, respire en elle doucement. Reste concentrée sur elle, détends-toi en elle. »

Nous avons respiré ensemble pendant quelques minutes. Après un moment, il a dit : « Maintenant que tu es détendue, serre tes muscles génitaux en inspirant. Serre-les comme un danseur raidit les muscles

de ses cuisses avant de bondir dans l'air. Inspire profondément et serre. Sens l'énergie remonter la colonne vertébrale quand tu fais cela. » Je l'ai fait. « Maintenant, détends doucement les muscles génitaux en expirant. Laisse-toi aller. Laisse toi voler. »

Tandis que nous étions assis, en respirant, en oscillant et en nous regardant, j'apprenais à « retenir mes chevaux », en me détendant dans leur cadence. Après un moment, nous sommes arrivés à un rythme subtil. J'avais le sentiment d'être soulevée, indépendamment de ma volonté - de flotter. Je ne le « faisais » pas, cela m'arrivait naturellement. « Continue. Respire par la bouche, plus profondément maintenant, en descendant jusqu'à ton centre sexuel. »

J'avais la sensation que mes poumons étaient devenus un soufflet emmagasinant mon feu intérieur. Rampal respirait avec moi, bougeait avec moi, comme s'il était en moi. Je me sentais immensément excitée. Une certaine partie de moi se rebellait contre le contrôle, contre l'attente que cet exercice imposait à mon excitation. Pourquoi se retenir ? Sûrement, il y avait beaucoup à dire en faveur d'un acte sexuel spontané. Mais cette façon là, je la connaissais déjà. Je l'avais expérimentée de nombreuses fois.

Comme s'il lisait mes pensées, Rampal a suggéré : « Au lieu de retenir l'excitation et l'énergie dans ton centre sexuel, laisse-les monter en inspirant, vers ton cerveau. En inspirant, sens que tu me bois, que tu prends mon énergie en toi, que tu aspiras mon âme. »

Je voyais mon énergie comme une sphère grandissante, qui poussait contre les limites de mon corps physique, puis s'étendait au-delà.

« En expirant, détends les organes génitaux » me dit Rampal. « Sens que tu ouvres tes portes. Offre ton énergie, offre ton esprit... Oui, c'est ça. » L'énergie était subtile, mais si vibrante, qu'elle était presque tangible, comme si j'étais enveloppée dans un oeuf lumineux qui avait existé à mon insu dans mon corps, et qui s'étendait et nous entourait, tandis que nous respirions et que nous nous regardions dans les yeux.

Le regarder si intensément était gênant au début. N'allait-il pas voir les bords ébréchés de mon âme, les peurs secrètes et les doutes ? Mais en m'ouvrant à l'amour de Rampal et en m'abandonnant à son guidage, nos énergies se sont mélangées et ont pris feu. C'était comme si un filtre protecteur avait été enlevé entre nous, un filtre que j'utilisais habituellement pour garder le contrôle des choses et pour protéger mon sens du détachement.

Maintenant, entouré par l'oeuf de lumière, Rampal aussi semblait lumineux. A un certain niveau, cet homme n'était plus Rampal et je n'étais plus Margo. Nous étions devenus une danse charmante entre souffle, énergie et lumière.

Après cette initiation, notre amitié est devenue plus profonde. Avec les séances qui ont suivi, j'en vins à apprécier son habileté à me révéler et renforcer mes propres capacités tantriques, et j'ai commencé à comprendre la signification cachée de la peinture tantrique de sa salle d'attente. A travers l'union sexuelle, le couple divin représente une union plus vaste des énergies universelles inexploitées. Ils chevauchent une vague de béatitude qui les mène de plus en plus haut, mêlant l'énergie sexuelle et la conscience spirituelle, pour atteindre la plus haute expérience offerte aux êtres humains. Ceci est le véritable secret de la Sexualité Sacrée - cette union du sexe et de l'esprit, de la matière et de la conscience, de la terre et du ciel.

Mon expérience avec Rampal m'a fourni la graine de ce chapitre. Reconnaissant que la position *yab yum* était la forme absolue de l'union tantrique, j'ai expérimenté avec des méthodes différentes cette position classique. J'ai été fascinée par elle, sachant qu'elle détient la clé de l'acte sexuel extatique.

Dans mon exploration continue de l'extase sexuelle au cours des années, j'ai testé chaque technique respiratoire, chaque position corporelle, chaque exercice et chaque méthode de visualisation pour son efficacité, pour faciliter l'expérience de l'extase dans la position *yab yum*. J'ai intégré à ma formation celles qui ont passé le test et je les ai partagées avec d'autres personnes. J'ai expérimenté aussi les différentes façons d'affiner la position elle-même et j'ai développé finalement

l'exercice suivant, que j'ai appelé Chevaucher la Vague de Béatitude (je dirais maintenant la Vague de Béatitude ou tout simplement la Vague, pour faciliter les choses).

La Vague de Béatitude réunit tous les exercices présentés dans ce livre. Pour moi c'est l'exercice le plus raffiné, mais aussi le plus imprévisible. Certaines personnes s'y plaisent tout de suite. D'autres ont besoin de plus de temps. C'est une posture sophistiquée, donc certaines personnes la voient comme une leçon de yoga, ce qui fait que les éléments érotiques, badins et spontanés sont perdus, et avec eux l'attitude détendue qui rend maximales vos chances de ressentir l'extase. C'est pourquoi je vous conseillerais de commencer avec d'autres positions, en préparation à votre expérience de la Vague de Béatitude. Retenez l'énergie orgasmique et ne vous laissez pas tenter par la détente génitale.



LES POSITIONS DE BASE DE L'AMOUR

Bien des livres ont été écrits sur les différentes positions de l'acte sexuel, je ne vais donc pas entrer dans les détails ici. J'ai fait des classifications qui comprennent les positions de base, mais ce qui est important, c'est de ne pas oublier la Flûte Intérieure en essayant chaque position, et de continuer à visualiser le mouvement de l'énergie à travers ce canal.

Je vous conseille d'essayer d'abord ces positions quand vous êtes encore habillés, car cela rendra le contexte sexuel moins tendu. Trouvez la position dans laquelle vous vous sentez tous les deux le plus à l'aise, apprenez quels muscles sont utilisés dans telle ou telle position, la façon dont vos dimensions corporelles s'ajustent le mieux, quelles positions sont les meilleures pour un acte sexuel détendu, qui se sent mieux au-dessus, et ainsi de suite. Puis vous pourrez expéri-

menter ces positions en étant nus et, si cela vous semble bon, essayer de faire l'amour en passant d'une position à une autre.

Objectifs et bienfaits

Considérez ces positions comme des exercices d'échauffement, tout comme les danseurs le font avant d'entrer en scène pour leur *pas-de-deux*.

En passant d'une position à une autre, vous allez apprendre l'art de varier vos attitudes pendant un seule séance d'amour, ce qui changera vos habitudes, maintiendra votre corps plein de vie, et vous préparera à la position utilisée dans la Vague de Béatitude. Continuez à jouer jusqu'à ce que vous ayez trouvé des mouvements et un état d'esprit qui correspondent aux positions de votre choix.

Préparatifs

Créez l'Espace Sacré.

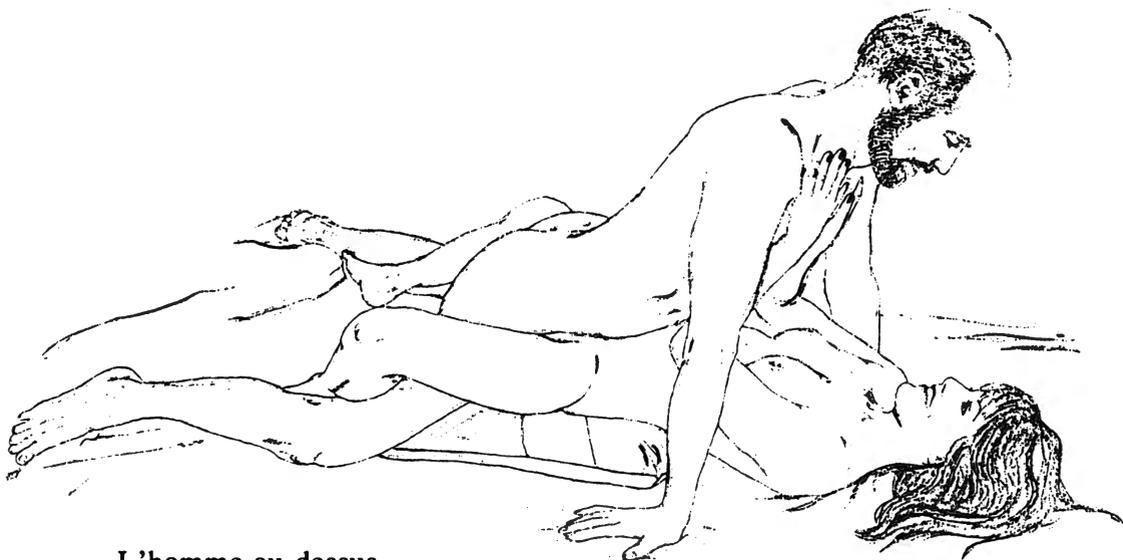
Utilisez beaucoup de coussins et d'oreillers pour vous soutenir, restez détendus pendant l'acte sexuel, sinon la circulation de l'énergie sera arrêtée, et vous risquez de vous réveiller le matin avec le cou tout raide. Quand vous êtes couchés sur le dos, un oreiller sous les reins fournit un bon soutien et permet une pénétration génitale profonde, confortable pour la femme.

Il vaut mieux faire ces exercices l'estomac vide.

Pratique

En passant aux positions suivantes, essayez de maintenir le contact visuel chaque fois que possible - chose que nous ne faisons pas habituellement dans l'acte sexuel. Se regarder dans les yeux intensifie le sentiment d'intimité, de confiance et d'ouverture mutuelle dans la plupart des positions.

Quand vous voulez renforcer les sensations génitales, pratiquez l'Oscillation Pelvienne, la Pompe PC et la Respiration Sexuelle. Intégrez les savoir-faire que vous avez appris, comme le Papillon et la Relaxation Fusionnelle, tout en pratiquant les positions de l'amour.



L'homme au-dessus

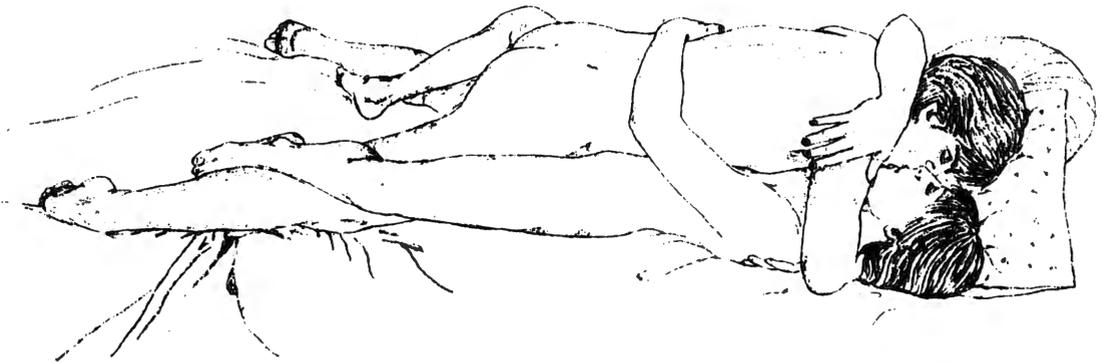
Pendant l'acte sexuel, vous pouvez caler la plante des pieds contre un mur ou une surface ferme. Cet ancrage facilite l'expansion des pulsations orgasmiques du bassin vers les pieds.

« Fais l'amour partout, sauf au lit ! » disait un de mes professeurs. Nous devons sortir l'acte sexuel de la chambre à coucher et le mener dans la nature, à l'air libre, l'eau, la forêt. Ce peut être revigorant et excitant, et ajouter un zeste d'interdit.

LA POSITION AVEC L'HOMME AU-DESSUS. C'est la position classique du « missionnaire », dans laquelle la femme est couchée sur le dos. C'est une bonne position pour commencer, parce que, selon les

Taoïstes, elle respecte la nature innée de la femme - ses qualités d'eau, de calme et de rythme lent. Cette position permet à la femme d'être d'abord passive, lui laisse le temps de se montrer, de recevoir, de s'ouvrir et de changer lentement l'eau en feu.

La position du missionnaire permet à l'homme de sentir sa force et sa puissance. Elle encourage l'intimité entre les partenaires, car les lèvres, les coeurs et les organes génitaux peuvent se toucher.



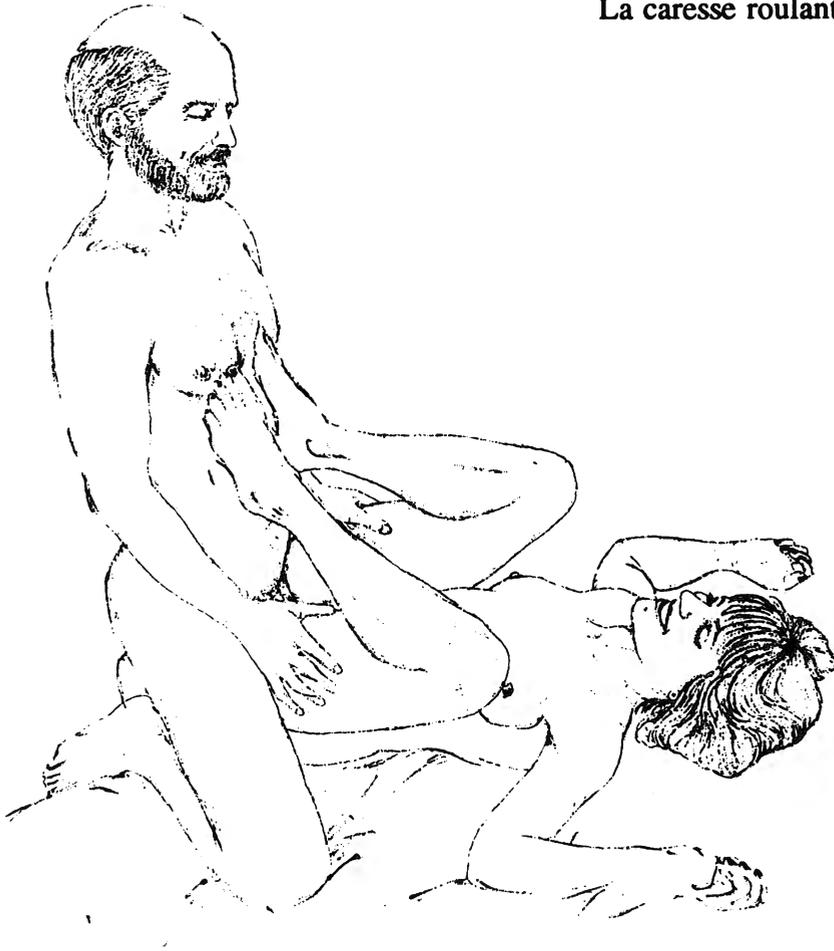
Au diapason matin et soir

Toutefois, ce n'est pas une bonne position pour les hommes qui ont tendance à avoir un orgasme rapide, parce qu'elle provoque une éjaculation précoce. Aussi, si l'homme est fatigué, il n'appréciera pas la gymnastique que cette position lui demande. Egalement, quand le Vajra est long et grand et le Yoni est peu profond et petit, la pénétration peut être trop profonde et contusionner le col de l'utérus. Si la femme a un esprit indépendant, elle peut se sentir piégée.

VARIANTE DE LA POSITION AVEC L'HOMME AU-DESSUS : AU DIAPASON MATIN ET SOIR. Les Taoïstes appellent cette variante la « prière du matin et du soir », car son charme apparaît si on la pratique au réveil ou juste avant de s'endormir. Fermez les yeux, et unissez les bouches, les jambes et les bras. L'homme utilise juste assez de mouvement pour maintenir son érection. Cet état est proche

de la Relaxation de Fusion Sexuelle et harmonise l'équilibre Yin-Yang des deux partenaires.

La caresse roulante



VARIANTE DE LA POSITION AVEC L'HOMME AU-DESSUS : LA CARESSE ROULANTE. Tout en restant dans la femme, l'homme s'assoit ou s'agenouille. La femme reste couchée sur le dos, avec les

genoux remontés vers la poitrine. L'homme peut soit reposer les mains sur les hanches de la femme, soit les glisser sous ses fesses, pour la faire bouger vers le haut et vers le bas.

Le pousser-tirer.

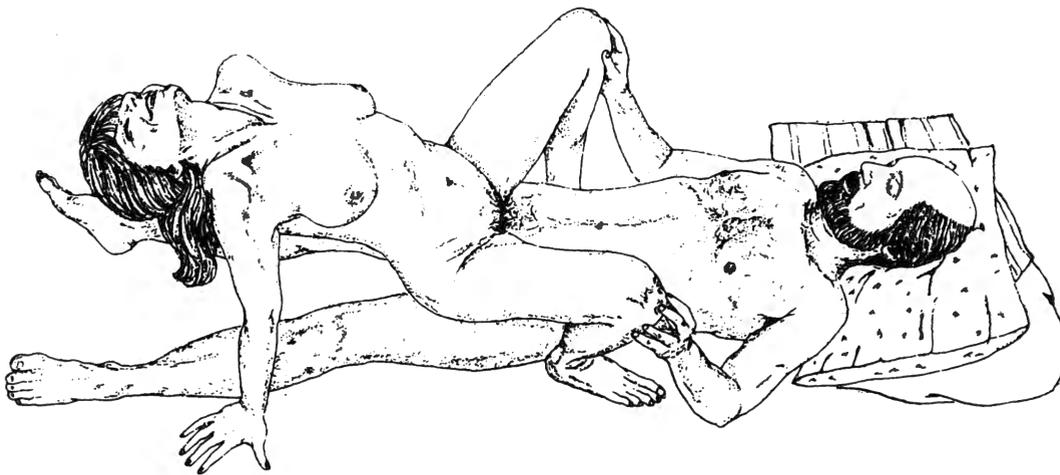


L'homme fait un mouvement de va-et-vient, tandis que la femme fait tourner ses hanches vers le haut et vers le bas, ce qui peut être spécialement excitant, parce que Vajra peut toucher le point G;

également ceci donnera un sentiment de puissance à l'homme et un goût doux d'abandon à la femme.

VARIANTE DE LA POSITION AVEC L'HOMME AU-DESSUS : LE POUSSER-TIRER. Peu de personnes connaissent cette position, qui demande beaucoup de souplesse dans le bassin et dans les cuisses. L'homme est dans la même position que pour la caresse roulante. La femme est couchée sur le dos, les pieds contre la poitrine de l'homme, ses bras s'agrippant à la taille de celui-ci. La femme a de la mobilité, du contrôle sur leurs mouvements et un bon sens d'ancrage. Cette position lui donne la possibilité de faire tourner son bassin vers le haut et vers le bas, et elle peut moduler la pénétration du pénis dans son vagin. La position Pousser-Tirer favorise la détente, spécialement quand elle est accompagnée par des soupirs profonds ou des grognements venant du ventre.

Position de Shakti.



LA FEMME AU-DESSUS, OU LA POSITION DE SHAKTI. C'est la position inversée, avec la femme au-dessus. Maintenant c'est elle qui a la puissance. Elle a l'initiative - l'homme s'étend et se détend,

et ainsi canalise et fait circuler plus facilement son énergie vers le haut à travers son corps.

La femme est libre de bouger. Elle peut se coucher en arrière, reposer ses mains sur le sol derrière elle, rester droite, ou elle peut se pencher en avant et reposer ses mains sur le sol de chaque côté du torse de l'homme. Ainsi, elle peut changer l'angle de pénétration du Vajra

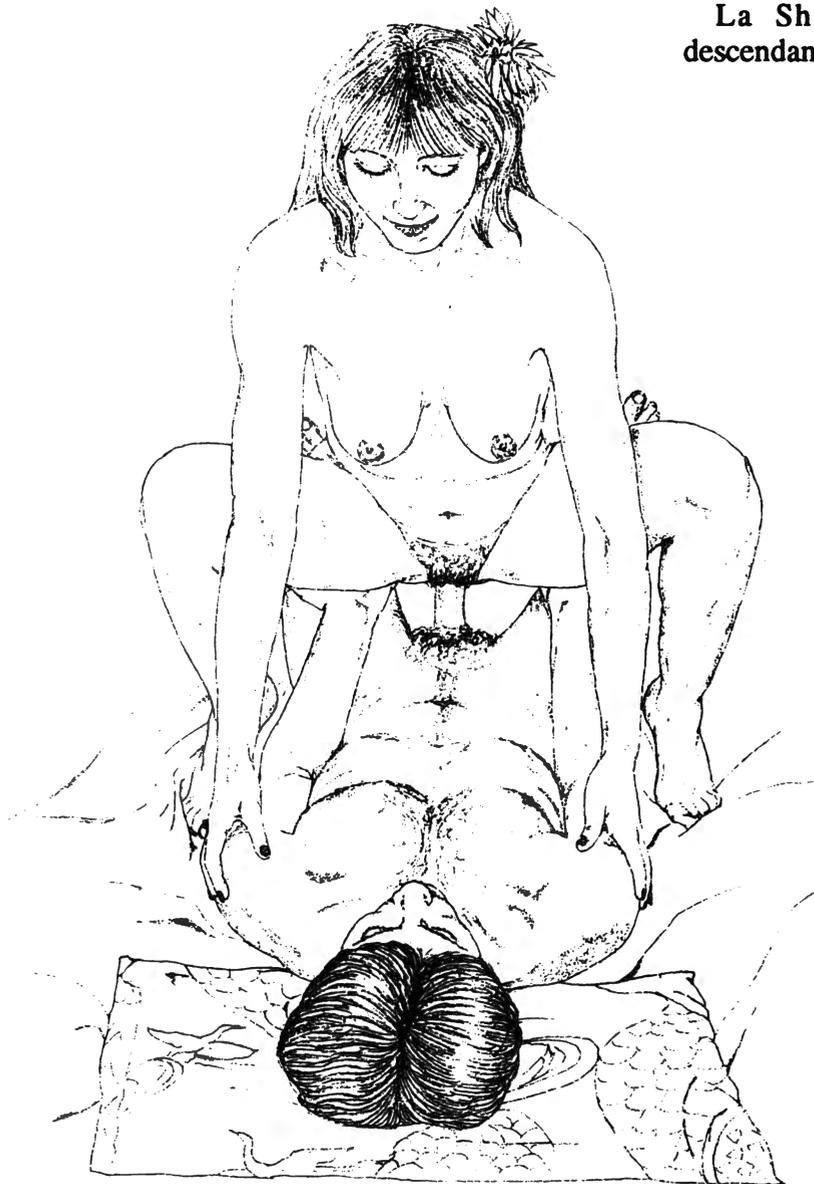
Variante de la position
de Shakti.



et l'aider à toucher l'intérieur de son Yoni exactement aux bons endroits. Cette position peut guérir les crampes menstruelles.

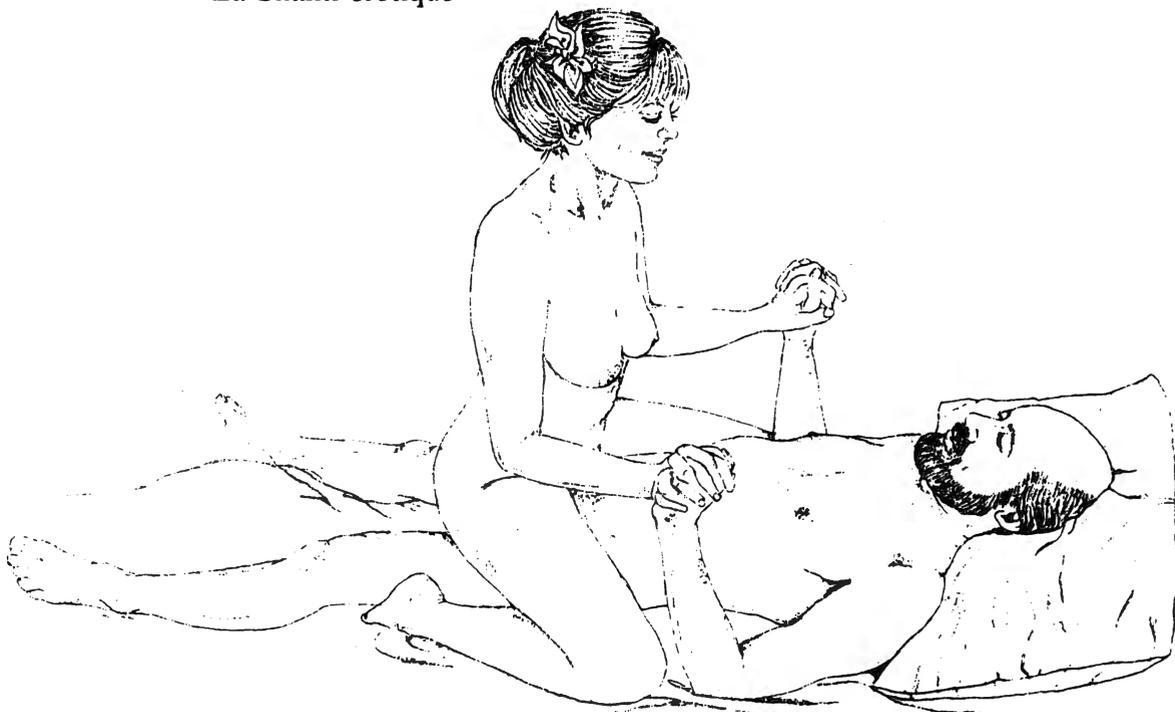
VARIANTE DE LA POSITION AVEC LA FEMME AU-DESSUS : SHAKTI DESCENDANTE. La femme s'accroupit et s'abaisse lentement sur le pénis en érection. Elle bouge vers le haut et vers le

**La Shakti
descendente.**



bas, maintenant la pénétration peu profonde - avec le pénis à l'entrée de son Yoni - pendant quelques caresses, puis s'abaisse pour que le Vajra pénètre profondément et touche son col de l'utérus. La maîtrise de l'exercice d'Accroupissement du chapitre 5 est une bonne préparation pour la femme.

La Shakti érotique



Elle caresse et aspire le Vajra, comme un nourrisson suce les seins de sa mère. Une respiration forte, profonde, est alors très excitante pour la femme. Un muscle PC puissant permet à la femme d'agripper le Vajra fermement, ce qui augmente le plaisir pour les deux partenaires.

Pour l'homme il est extrêmement excitant que la femme imite les forts mouvements de poussée qu'il fait d'habitude quand il approche de l'orgasme. De cette façon, il peut ressentir les mêmes poussées en restant passif. Si l'homme pratique la Pompe PC, il peut renforcer son érection dans le Yoni et répondre aux mouvements de celui-ci d'une façon tangible.

VARIANTE DE LA POSITION AVEC LA FEMME AU-DESSUS : SHAKTI EROTIQUE. C'est une très bonne position pour les deux partenaires, car elle accentue les sensations érotiques internes. La femme reste immobile, avec le Vajra pénétrant complètement son Yoni. Les deux partenaires se regardent, et la femme pratique la Spirale Pelvienne, combinée avec la Respiration Sexuelle et avec la Pompe PC.

L'homme répond avec la Respiration Sexuelle et la Pompe PC, reçoit ses mouvements et ressent la pression de ses parois vaginales agrippant rythmiquement son Vajra.

LA POSITION EN CISEAUX. Cette position est souhaitable, si les acrobaties sexuelles ne vous tentent pas ou si vous êtes fatigués. Elle offre une grande liberté de mouvement autant pour l'homme que pour la femme, particulièrement pour la colonne vertébrale et le bassin. L'homme est sur le côté droit, la femme couchée près de lui sur le dos. La jambe droite de la femme est entre les cuisses de l'homme, et la jambe gauche au-dessus de lui.

La femme peut stimuler manuellement son clitoris, ou l'homme peut le faire pour elle tandis qu'il la pénètre, ce qui mène à un orgasme à la fois clitoridien et vaginal.

La position convient aussi bien pour pratiquer la respiration synchronisée et inversée. Elle vous permet de commencer à faire l'amour d'une manière très détendue, méditative, et vous fait ressentir les plus petits mouvements, pulsations et rythmes respiratoires.

La femme peut facilement varier l'angle et le degré de la pénétration. Par exemple, en agrippant la cuisse de l'homme qui repose entre ses jambes et en éloignant lentement la tête et le torse - presque à un angle de 90 degrés - les deux partenaires peuvent ressentir la traction. La

femme a un contrôle total du degré de pénétration en tirant sur la cuisse de l'homme. L'homme peut ressentir les différentes façons dont son Vajra est tenu et agrippé, et les différentes sensations disponibles à l'avant, au milieu et au fond du vagin.

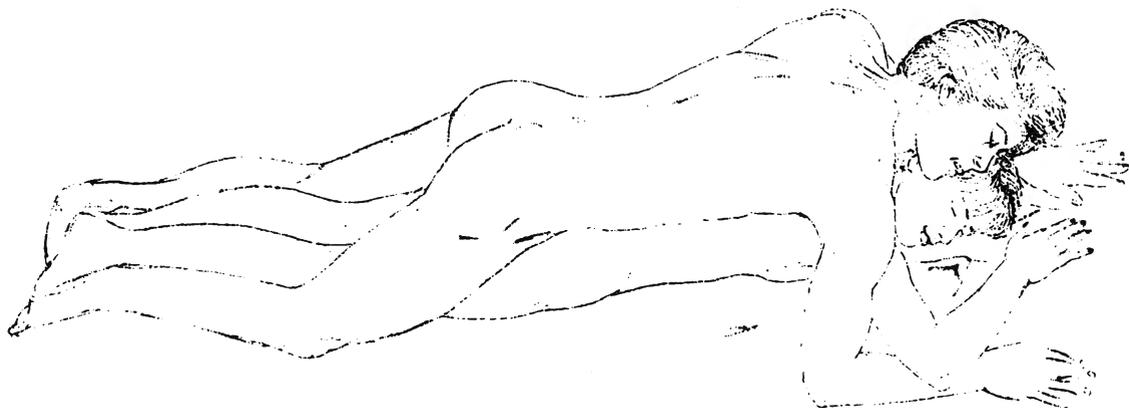
Cette position est aussi recommandée pendant les derniers mois de grossesse.

LA POSITION EN CUILLERE. Cette position permet le mouvement libre du bassin, aucun poids n'appuyant sur le partenaire.

Les deux sont couchés sur le côté, l'homme derrière la femme, tenant ses cuisses et la pénétrant par derrière, ce qui donnera à la femme une sensation forte d'énergie dans sa Flûte Intérieure, en même temps qu'une sensation de réchauffement de sa colonne vertébrale par la poitrine et le ventre de l'homme.

Concentrez-vous sur les sensations qui apparaissent par l'action de la cuisse et des muscles pelviens en pratiquant la Spirale Pelvienne, la Respiration Pelvienne et la Pompe PC.

LA POSITION DE LA FISSURE CACHEE. La femme est étendue sur le ventre, éventuellement sur un oreiller, l'homme couché sur elle. Cette position est particulièrement favorable quand le Yoni est peu



La fissure cachée

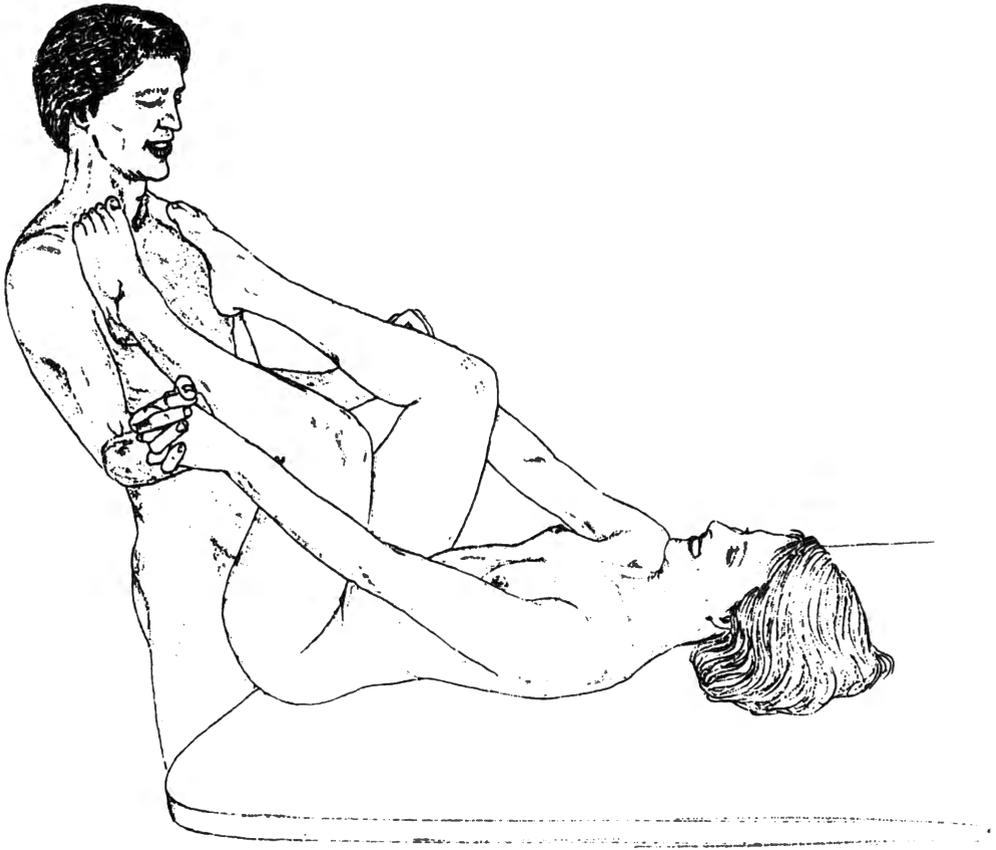
Le Tigre pénétrant



profond et le Vajra est long, car quand le Vajra pénètre par derrière, la femme peut serrer ses fesses et lui donner l'impression que la longueur de son vagin est plus grande, ce qui permet les caresses profondes, autrement douloureuses pour la femme.

Quand le Yoni est épais, la femme peut serrer le vagin en faisant la Pompe PC et donner, autant à elle qu'à son partenaire, davantage de

La position du Shiva debout



sensations. En plus, la pression des fesses de la femme contre le pubis et la partie supérieure des cuisses de l'homme étend la zone de plaisir de celui-ci.

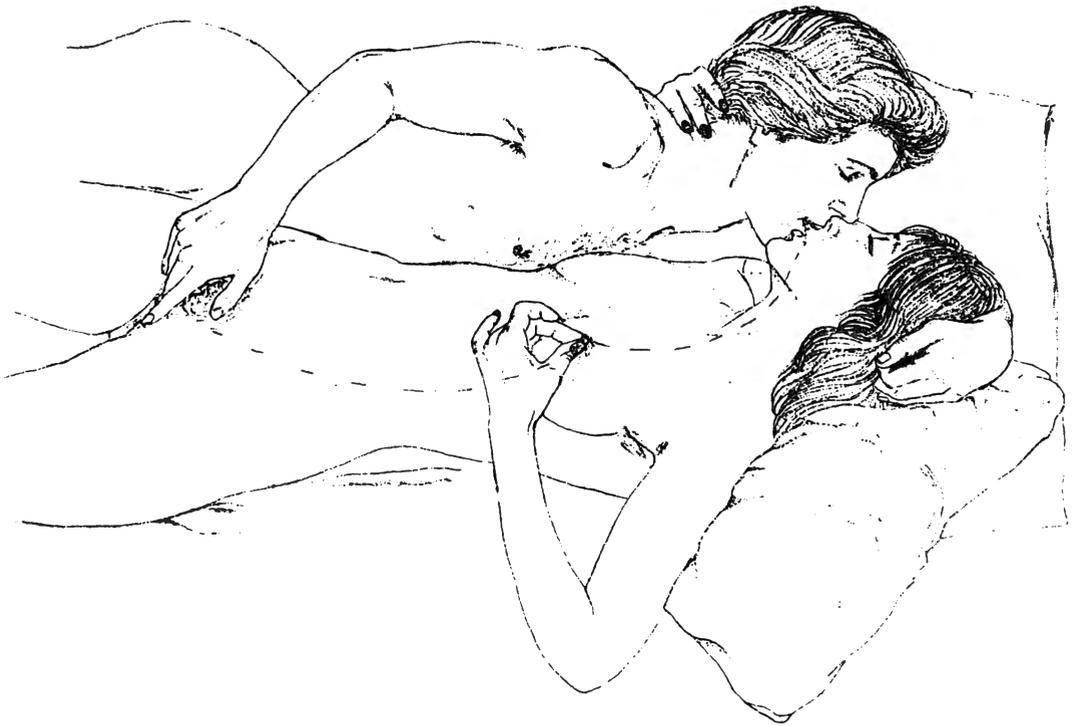
LA POSITION DU TIGRE PENETRANT. La femme s'accroupit à quatre pattes, les fesses relevées, tandis que l'homme, agenouillé derrière elle, lui maintient la taille et les hanches. Il alterne des poussées peu profondes avec une pénétration profonde. L'homme doit faire attention à ne pas faire des poussées profondes trop vigoureuses, sinon il cognera sur le col de l'utérus de la femme, ce qui pourrait lui faire mal.

La femme se sent spécialement vulnérable dans cette position, mais la qualité animale de cette position peut être très excitante, et vous pouvez augmenter le plaisir et la sensualité en émettant les feulements des animaux en chaleur. Si vous avez l'habitude de faire l'amour en silence, cela peut vous sembler d'abord bizarre, mais de tels sons ne sont qu'une variante des Trois Clés que vous avez utilisées d'un bout à l'autre de ce livre. Essayez de miauler et de siffler comme un chat, ou grognez et grondez comme un chien. Ces sons seront particulièrement bénéfiques, si vous les utilisez pour exprimer les sensations que vous ressentez dans votre région génitale.

LA POSITION DU SHIVA DEBOUT. C'est une des meilleures positions pour toucher le point G. La femme est couchée sur le dos sur une table, l'homme debout entre ses cuisses. Elle étend les jambes, amène son Yoni sur le bord de la table et repose ses cuisses contre le torse de l'homme. En relevant ses jambes, elle accroche les genoux sur les épaules de l'homme, ce qui lui donne un support pour bouger son bassin vers le haut et vers le bas et ajuster les positions du Vajra en elle. L'homme alterne caresses peu profondes et profondes.



Il y a un canal subtil qui relie les lèvres, les mamelons et le clitoris. Quand les étapes de ce canal sont reliées entre elles, il suffit de stimuler une zone pour que les autres zones soient stimulées.



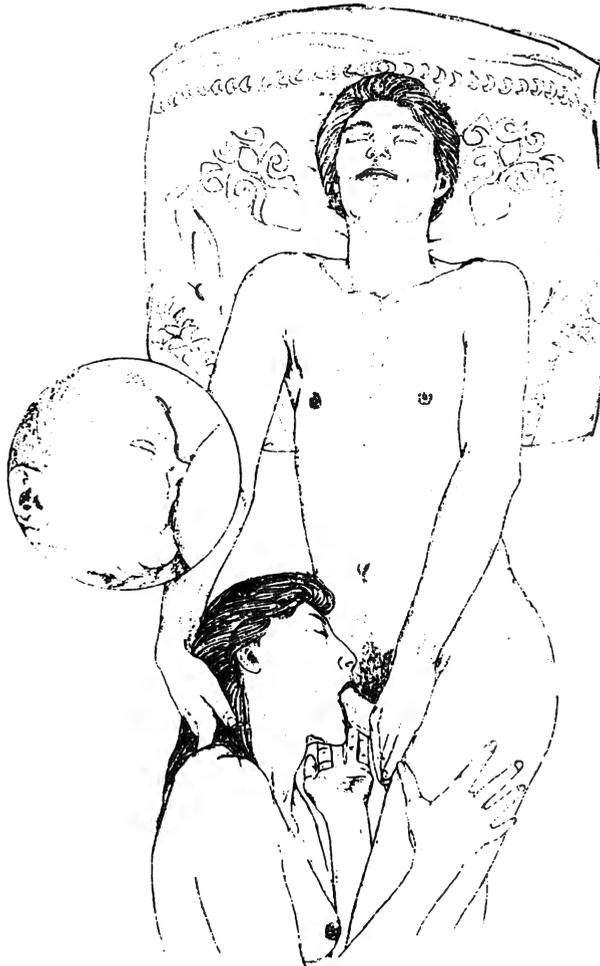
L'AMOUR ORAL

L'amour oral peut jouer un rôle important dans la pratique de la Sexualité Sacrée, mais il n'est pas essentiel pour ressentir l'extase. Vous pouvez l'intégrer dans vos exercices ou non, suivant vos préférences. Ma préoccupation principale en écrivant ce livre a été de vous préparer à un niveau énergétique, de vous aider à développer une sensibilité plus grande et plus étendue, pour qu'ainsi vos façons de faire l'amour deviennent de plus en plus plaisantes et ouvrent la voie à des niveaux plus élevés, plus subtils d'expérience. De la même manière que je ne recommande pas des techniques spécifiques pour « faire l'amour », je ne conseille, pas plus que je ne dissuade, d'utiliser le sexe oral.

D'après mon expérience personnelle, toutefois, on peut bénéficier du circuit inhabituel de l'énergie que le sexe oral met en jeu. Par exemple, quand la bouche d'un partenaire se relie aux organes génitaux de l'autre, l'énergie coulera différemment de son chemin habituel. En utilisant ces différents circuits, les deux partenaires peuvent aider à équilibrer leurs polarités intérieures masculines et féminines. Quand l'homme embrasse les seins de la femme, par exemple, il adopte un rôle masculin, Yang. Il est l'actif, et la femme est Yin. Quand les seins de la femme sont très excités par ses baisers et ses caresses, cela produit parfois des petites quantités d'un liquide blanc peu épais, au goût sucré, mais différent du lait - que l'homme peut boire. De cette façon il devient le receveur, et les rôles sont subtilement inversés. Dans les traditions sacrées taoïstes, le mélange des sucs d'amour - comme les fluides des seins des femmes et la salive de l'homme - contribuent à l'harmonisation du Yin et du Yang chez les deux partenaires.

Quand vous appliquez vos lèvres sur la bouche de votre partenaire, sur ses seins, sur ses organes génitaux ou sur toute autre partie de son corps, une association se déclenche, qui relie votre acte sexuel à la récompense que vous receviez, nourrisson, des seins de votre mère. C'est un autre aspect du sexe oral, une forme très plaisante de

régression, un sentiment brusque de remonter le temps vers l'enfance. Evoquer ces expériences profondes, premières, peut être très calmant



et libérateur. Ce genre de régression est très vraisemblable quand l'homme suce les seins de la femme : un enfant suçant la poitrine de sa mère, et cette sensation lui fait voir sa partenaire comme mère-

déesse, nourricière. Quand la bouche de la femme embrasse le Vajra de l'homme, elle peut avoir aussi l'impression qu'elle est un bébé suçant les seins de sa mère ou, puisque la force, la sensibilité et la lubrification de la bouche correspondent à celles du Yoni, elle peut avoir la sensation d'être pénétrée. Cette impression d'être à la fois un bébé et un adulte est très érotique.

Quand des amants ont sensibilisé leurs corps avec les exercices de la Sexualité Sacrée, ils découvrent peu à peu tout un réseau de liaisons énergétiques subtiles et sophistiquées, qui unissent les différentes zones

Elle devra le faire sucer son Lotus, montrer son plaisir. Inspirant l'odeur, il doit pénétrer avec la langue, chercher les sucs Rouge et Blanc. Puis elle devra lui dire : « Mange mon essence ! Bois les Eaux de Délivrance ! ô fils, sois un esclave autant qu'un père et un amant ! »



Chandamaharosana Tantra

érogènes. Chez les femmes, une correspondance existe entre les mamelons et le clitoris et entre le point du milieu de la lèvre supérieure et le clitoris. Chez les hommes il y a une correspondance entre la langue et le Vajra. Il existe beaucoup plus de liaisons que vous ne pouvez découvrir et explorer.

Si l'amour oral vous plaît, c'est une bonne préparation pour l'exercice suivant, la Vague de Béatitude, très subtile et qui demande beaucoup de préparation érotique préliminaire pour réussir totalement.

CHEVAUCHER LA VAGUE DE BEATITUDE

Ayant exploré les différentes positions de l'acte sexuel et les dimensions supplémentaires de la récompense orale, nous arrivons à la position sexuelle absolue dans la pratique de la Sexualité Sacrée : Chevaucher la Vague de Béatitude.



**Chevaucher la Vague de Béatitude.
Unir homme et femme, l'Homme Inté-
rieur et la Femme Intérieure.**

Objectifs et bienfaits

Dans la Vague de Béatitude, l'homme est assis dans la position du Lotus Ouvert, la femme sur ses genoux, les jambes de celle-ci lui entourant la taille. Leurs bouches se touchent, et le Vajra de l'homme se trouve dans le Yoni de la femme. L'excitation est intérieure, produite par des contractions musculaires et par la respiration.

Cette position est très puissante. Elle permet aux partenaires d'être excités, tout en retenant cette énergie dans leurs corps, ce qui déclenche la Dynamique de la Vibration, et, quand l'énergie circule en montant par la Flûte Intérieure, la Réaction Extatique. Le fait que les deux partenaires sont assis, et non pas couchés, facilite le mouvement montant de l'énergie.

Aucune autre position décrite dans ce livre ne retient l'énergie d'une manière aussi complète; dans cette position tous les chemins habituels par lesquels l'énergie s'évade du corps sont fermés. Dans la terminologie de la Sexualité Sacrée, toutes les « portes » du corps sont « fermées ».

■ La porte sexuelle est fermée, parce que les deux partenaires sont unis sexuellement.

■ La porte de l'anus est fermée - les deux partenaires serrent rythmiquement leurs muscles anaux avec la Pompe PC.

■ A l'autre bout de la Flûte Intérieure, la porte de la bouche est fermée, parce que les bouches des partenaires sont fermement pressées l'une contre l'autre quand ils pratiquent la respiration inversée.

■ L'énergie qui est éliminée normalement par les yeux est remise en circulation, parce que les partenaires se regardent fixement.

■ L'énergie qui aurait pu être dissipée dans un acte sexuel épuisant, athlétique, est retenue, parce que l'excitation est atteinte par de subtils mouvements internes des muscles génitaux, harmonisés avec la respiration.

Chevaucher la Vague de Béatitude unit toutes les polarités :

masculine et féminine, positive et négative, sexuelle et spirituelle. L'union des éléments masculins et féminins se passe non seulement entre les deux partenaires, mais en chaque partenaire. Dans l'esprit essentiel de la tradition tantrique, votre partenaire devient la porte qui s'ouvre pour que vous puissiez ressentir l'union interne de votre Homme Intérieur et de votre Femme Intérieure.

Cette position est aussi extrêmement curative pour le coeur, elle vous fait atteindre une intimité profonde, parce que vous êtes très près l'un de l'autre, complètement entrelacés, poitrine contre poitrine, ce qui vous fait ressentir un sentiment de confiance, comme un enfant dans les bras de sa mère, de laisser-aller, de protection mutuelle. Ces qualités produisent, à leur tour, amour et affection, qui se prolongent subtilement dans votre vie quotidienne.

Dans la tradition tantrique, la Vague de Béatitude est utilisée pour ouvrir les niveaux les plus élevés de la Flûte Intérieure et déclencher la béatitude. Par exemple, cette citation poétique du Satchakra-Nirupana, un vieux manuscrit tantrique, décrit la façon dont l'énergie canalisée est perçue, quand elle fleurit dans le chakra du point couronne : « Elle est belle comme une chaîne de lumière et fine comme la fibre de lotus, elle brille dans l'esprit des sages. Elle est extrêmement subtile, celle qui éveille la connaissance pure, l'incarnation de toute la béatitude, dont le vrai nom est conscience pure. »

Cela peut vraiment se passer ainsi. En chevauchant la Vague de Béatitude, vous pouvez « voir » votre lumière intérieure et sentir la sagesse des consciences englobant le tout.

Préparatifs

Ne vous laissez pas décourager par l'image apparemment complexe que présente cet exercice. Il y a bien des savoir-faire que vous avez acquis dans votre vie, après une formation plus difficile que celle-là. Pensez à un surfeur, qui s'entraîne à chevaucher les vagues - c'est exactement la même chose : il a besoin d'équilibre, de courage, de

persévérance, d'un corps solide et de la joie pour ce qu'il est en train de faire, même s'il tombe de sa planche pendant des jours avant de la maîtriser.

Nous apprenons l'orgasme. L'orgasme est lui-même une forme d'adaptation que nous apprenons tôt dans la vie, avant même de devenir sexuellement actifs. Nous apprenons l'orgasme en étant aidés, éduqués. Nous l'apprenons dans des états corporels plaisants que nous pouvons comprendre tôt dans la vie, et nous associons ces états acquis avec une liaison continue à la vie. Nous l'identifions au niveau le plus rudimentaire, tout comme nous identifions le plaisir de nous nourrir, enfants. C'est une solution au dilemme de la vie, au sentiment de vide, au besoin d'être nourris, au sentiment que nous ne formons pas de manière inhérente une entité avec l'infini plaisir ou la Béatitude.



Da Love-Ananda, *Love of the Two-Armed Form*

Pour profiter sans effort de la Vague de Béatitude, vous devez assimiler totalement les exercices suivants :

- Restez badin et détendu - ne considérez pas cet exercice comme une obligation. Essayez le Sourire Intérieur, chapitre 4.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de ressentiments inexprimés entre vous et votre partenaire. Réglez tous les problèmes par le Dépassement des Résistances, chapitre 3.
- Vous devez accordez mutuellement vos esprits, à un niveau plus profond, avec la Contemplation de l'Ame, chapitre 4.
- Pour être à l'aise dans cette position, vous devez ouvrir et étirer le bassin, afin que le corps reste détendu. Pratiquez les exercices du chapitre 5.

■ Pour augmenter la mobilité du bassin quand vous faites l'amour dans la position de la Vague, pratiquez la Spirale Pelvienne, chapitre 5, et l'Oscillation Pelvienne, chapitre 6.

■ Pour ressentir tous les possibilités qu'offre la Vague, vous devez faire circuler l'énergie en montant et en descendant la Flûte Intérieure. Pratiquez l'Ouverture de la Flûte Intérieure, chapitre 6.

■ Pour vous assurer que l'énergie sexuelle éveillée par cet exercice peut circuler quand vous êtes détendu, vous devez pratiquer la Dynamique de Vibration, le Papillon et la Relaxation Fusionnelle, chapitre 9.

■ Pour porter au maximum les sensations subtiles dans les organes génitaux, nécessaires pour ressentir la Vague, vous devez guérir et sensibiliser les tissus génitaux; voir l'Orgasme Prolongé, chapitre 10.

■ Vous devez être capable d'utiliser votre respiration pour canaliser l'énergie dans la Flûte Intérieure, comme vous l'avez appris au chapitre 11.

La Chevauchée de la Vague de Béatitude peut être très profitable. Par exemple, vous ne devez pas renoncer à faire l'amour normalement pour pratiquer la Vague, mais l'intégrer, peut-être pendant dix minutes à chaque fois, pour qu'elle y ajoute une dimension nouvelle. Alternez entre les deux, jusqu'à ce que la Vague devienne si extatique que rien d'autre ne vous intéresse. Cela doit arriver. Il y a tellement de béatitude disponible dans la Vague, que vous vous rendrez compte que l'acte sexuel normal est terne en comparaison. Plus vous pratiquerez, mieux cela sera.

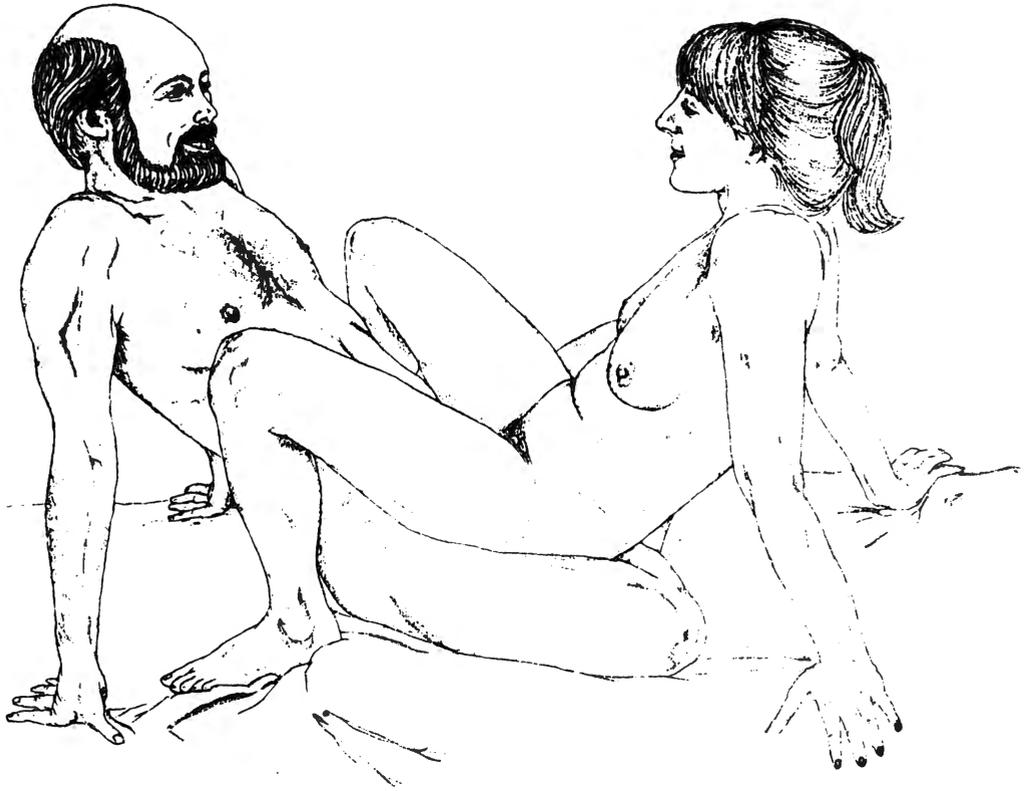
Quand elles sont assises pour la première fois dans cette position, beaucoup de femmes pensent : Je vais être trop lourde ! En s'abaissant sur son partenaire, la femme doit se sentir légère et détendue, sans s'enfoncer brusquement ou se raidir. Laissez la plante des pieds toucher le sol derrière le bas du dos de l'homme, ce qui donne un bon point d'appui pendant l'exercice. Vous pourrez ainsi vous reposer sur vos pieds, et cela vous donnera de la mobilité pour monter et vous soulever - une autre façon de ne pas être trop lourde. Les hommes

doivent dire à leurs partenaires s'ils ont besoin d'une pause : on n'est pas en train de battre des records d'endurance.



La Shakti accroupie

Il faut un petit coussin sous les fesses de l'homme; la femme peut s'asseoir directement sur ses genoux. Si ce n'est pas confortable, la



Les amants étendus

femme peut mettre aussi un coussin sous ses fesses et se reposer sur les cuisses de l'homme.

Avant de commencer l'exercice, je vais vous indiquer deux positions qui vous permettront de quitter le Lotus Ouvert sans interrompre votre liaison mutuelle, pour alléger la tension formée.

LA SHAKTI ACCROUPIE. L'homme est assis dans la position du Lotus Ouvert, tandis que la femme s'accroupit sur lui, avec les pieds reposant sur le sol des deux côtés des hanches de l'homme, ce qui allège le poids et donne à la femme un point d'appui supplémentaire. Cette posture est aussi bien utile quand l'homme commence à perdre son érection, parce que la femme peut bouger vers le haut et vers le bas sur le Vajra, tout en faisant la Pompe PC.

LES AMANTS ETENDUS. Les deux partenaires sont couchés sur le dos, reposant le poids de leurs corps sur leurs bras, avec leurs poitrines éloignées, jambes ouvertes. En bougeant doucement d'arrière en avant dans un mouvement oscillant, ils peuvent utiliser cette position pour stimuler à nouveau l'excitation. Une stimulation plus avancée peut être ajoutée en faisant la Pompe PC et en vous regardant dans les yeux.

Quand vous êtes complètement familiers et à l'aise avec les exercices mentionnés auparavant, créez l'Espace Sacré et faites jouer de la musique, quelque chose rappelant le bruit des vagues de la mer ou la flûte d'un charmeur de serpents. Soyez prêts à faire jouer de la musique de danse dynamique, si nécessaire.

Approchez la Vague de Béatitude non seulement comme un exercice, mais aussi comme une méditation. Rien ne doit être fait à la hâte ou mécaniquement. Abordez chaque étape lentement et consciemment, en observant ce qui se passe.

Vous devez être nus ou porter un kimono large ou une robe ouverte sur le devant. Mon vêtement favori pour cet exercice est une écharpe ou un châle entourant mes hanches, à la manière balinaise. Mon partenaire porte le même.

Vous devez avoir à portée de la main un bol rempli d'huile de

massage aromatisée. Vous allez avoir besoin d'une grande serviette pour vous y asseoir, afin que le sol soit protégé de l'huile.

Accordez 30 à 90 minutes à cet exercice.

Vous allez apprendre la Vague de Béatitude en sept étapes. Si à un moment quelconque vous sentez le besoin d'arrêter, faites-le. Vous n'êtes pas obligé d'accomplir tous les sept étapes en une seule séance. Vous pouvez faire une pause, passer à l'acte sexuel normal, à d'autres positions. Finalement, toutefois, vous devez passer régulièrement par toutes les étapes.

Pratique

Commencez par une Etreinte de Fusion.

Faites une Salutation du Coeur spécial pour cet exercice. La femme dit : « Je te salue, Shiva (ou son vrai nom), comme un aspect de moi-même. » L'homme dit : « Je te salue, Shakti (ou son vrai nom), comme un aspect de moi-même. »

Tournez-vous et essayez les positions de base que j'ai décrites, en y mettant quelques variations propres, juste comme un jeu ou une façon d'étirer le corps. Puis, après un massage ou un verre de vin, commencez à vous exciter et à faire l'amour, de la manière qui vous plaît, mais restez sur le bord de l'orgasme génital sans aller au-delà du point de non-retour. Quand vous aurez atteint un sommet d'excitation, changez et adoptez la position de la Vague de Béatitude. Eloignez lentement l'attention que vous portiez à votre partenaire et amenez-la en vous.

Jouez avec cette transition. Revenez à l'acte sexuel normal, puis passez à la Vague, alternez-les. Avec de la pratique, vous serez capables d'adopter la Vague pendant des heures.

Après avoir pratiqué ces transitions pendant un moment, séparez-vous et accordez-vous une courte pause. Ensuite vous serez prêts à monter les sept marches de la Vague de Béatitude.

PREMIERE ETAPE : OSCILLATION PELVIENNE. Agenouillez-vous en vous faisant face, sans vous toucher. Chaque partenaire

enfourche un *zafu* ou un coussin dur. Fermez les yeux pour vous concentrer plus pleinement sur les sensations intérieures. Laissez de côté toutes vos idées au sujet de la complexité de l'exercice, et effectuez une étape à la fois.

Commencez par le mouvement de base de l'Oscillation Pelvienne : faites osciller votre bassin en arrière et en avant, de la façon que j'ai décrite au chapitre 6. Assurez-vous que la zone entre vos organes génitaux et votre anus frotte fermement contre le coussin. Sentez que cette oscillation crée un frémissement dans vos organes génitaux. Faites-le pendant environ cinq minutes.

ETAPE DEUX : CULTIVER L'EXCITATION. Dans la même position, en gardant les yeux fermés, continuez l'Oscillation Pelvienne et accentuez les sensations dans vos organes génitaux en ajoutant la Pompe PC, ainsi qu'elle est décrite au chapitre 6.

En oscillant en arrière, serrez les muscles génitaux, en oscillant en avant, détendez-les. Continuez pendant environ cinq minutes jusqu'à ce que vous sentiez de la chaleur et un frémissement dans vos organes génitaux et dans votre bassin.

ETAPE TROIS : OUVRIR ENSEMBLE LA FLUTE INTERIEURE. Ouvrez les yeux et regardez-vous, en synchronisant vos rythmes oscillatoires, c'est l'exercice d'Oscillation Pelvienne à Deux décrit au chapitre 6. Continuez à utiliser la Pompe PC. Soyez conscients des sensations dans vos organes génitaux, tout en vous reliant à votre partenaire par les yeux.

Après un moment, ajoutez la Respiration Sexuelle, décrite également au chapitre 6. En faisant osciller votre bassin vers l'arrière et en serrant les muscles génitaux, inspirez profondément, en vous imaginant que vous tirez vers le haut l'énergie sexuelle par la Flûte Intérieure jusqu'au troisième oeil. En faisant osciller le bassin en avant, détendez les muscles génitaux et expirez, en imaginant que l'énergie descend par la Flûte Intérieure et sort par les organes génitaux.

Imaginez que vous êtes en train de relier la Terre au Ciel avec votre respiration. En inspirant par vos organes génitaux, vous tirez l'énergie

des racines, la Terre, symbolisée par le centre sexuel. Continuant la même inspiration, vous envoyez cette énergie vers le Ciel, symbolisé par le troisième oeil ou le point couronne. En expirant, vous ramenez l'énergie du Ciel, et la faites descendre à travers votre corps et pénétrer dans la Terre.

Continuez à vous regarder dans les yeux, restez détendus et accordez peu à peu votre rythme, d'abord rapide, puis lent, jusqu'à ce que vous trouviez une allure facile et naturelle.

Après quelques minutes, jouez avec la possibilité d'inverser votre respiration. Quand un partenaire expire, en faisant osciller vers l'avant son bassin, l'autre inspire et fait osciller son bassin vers l'arrière.

Sentez que vous « embrassez à travers la respiration. » Même si vos lèvres ne se touchent pas, le partenaire qui inspire boit le souffle expiré par son partenaire, subtil échange.



Tandis que la façon de se diriger et la réaction des bons danseurs est presque simultanée, comme s'ils formaient une entité, il vient un moment où le contact sexuel plus intime se produit avec une réciprocité extraordinaire. L'homme ne doit pas diriger et la femme suivre. Les relations homme-et-femme agissent d'elles-mêmes. L'« avance » de l'homme et la « réponse » de la femme semblent être le même mouvement.

Alan Watts, *Nature, Man and Woman*

ETAPE QUATRE : LA VAGUE BADINE. La concentration demandée dans la pratique de ces étapes peut vous rendre trop sérieux. L'étape qui suit est conçue pour introduire une spontanéité joueuse.

En maintenant le contact visuel et en restant assis sur votre coussin, faites jouer de la musique de danse dynamique. Etendez lentement les mains l'un vers l'autre et touchez vos paumes. Commencez tous deux une danse des mains, comme des antennes qui suivent le rythme de la musique. Votre respiration est profonde, par la bouche.

Encore assis dans la position du Lotus Ouvert, en vous faisant face, amenez tout votre corps dans la danse, bougez les bras, la partie supérieure du torse et le bassin, en harmonie avec la pression et la

La Vague Badine.



contrepression des mains, quand elles dansent l'une contre l'autre.

Profitez de l'occasion pour essayer différents genres. Faites des mouvements brusques, expansifs, puis subtils et doux, presque imperceptibles. Faites des mouvements verticaux, puis des mouvements

circulaires. Étendez vos mains en les écartant, avec les bras sur les côtés, puis rapprochez-les.

Laissez votre respiration porter le mouvement, comme s'il était une extension de l'énergie produite par la respiration.

Ayez conscience de qui dirige et qui suit, qui pousse et qui accepte, de la façon dont l'énergie circule entre vous. Echangez les rôles. Sentez la différence entre les moments où vous vous laissez diriger et les moments où vous fournissez l'impulsion pour un nouveau mouvement.

En jouant, essayez d'incorporer l'Oscillation Pelvienne et la Respiration Sexuelle, en respirant vers votre partenaire quand vous poussez en avant, et puis en aspirant son souffle quand vous vous abandonnez à sa contrepression. Après cinq à dix minutes, terminez la danse des mains en faisant glisser délicatement la robe des épaules de votre partenaire ou en vous dénouant réciproquement les vêtements.

Asseyez-vous nus en vous faisant face, et mettez le bol d'huile de massage entre vous. Un partenaire reçoit, et l'autre le couvre d'huile. Couvrez généreusement et sensuellement votre partenaire, en huilant son torse, ses seins, ses bras, ses organes génitaux, son périnée et ses cuisses. C'est une expérience sensuelle, vos mains glissent régulièrement sur la peau. Appliquez beaucoup d'huile, parce que bientôt vous allez glisser l'un sur l'autre d'une manière très érotique.

Quand vous huilez les organes génitaux, glissez votre main sous le périnée de votre partenaire. Tandis que vous huilez cette zone et la caressez, regardez-le dans les yeux et utilisez des mots tendres pour exprimer vos sentiments d'excitation et de joie. Pendant le massage, continuez la lente danse de vos corps, en faisant osciller vos bassins en harmonie.

Quand vous vous êtes huilés réciproquement de la tête aux pieds, en riant et en jouant comme deux enfants, vous verrez que vous vous sentirez plus détendus. Quand vous vous sentez joueurs et prêts à continuer, revenez à la musique de l'océan ou à celle du charmeur de serpents.

Rapprochez-vous, en prenant la position de la Vague. Sentez le contact délicieux de la peau huilée quand la femme s'abaisse sensuellement sur l'homme, tandis qu'il guide son Vajra dans son Yoni. Si le



partenaire masculin n'a pas d'érection, l'exercice peut être aussi efficace, pourvu que les organes génitaux soient en contact et le Vajra tourné vers le haut - reposant entre le ventre de l'homme et le clitoris

de la femme. Vous pouvez vous pénétrer plus tard, quand vous sentirez que le moment est arrivé.

ETAPE CINQ : LE CONTACT SOUFFLE A SOUFFLE. Je parlerai des étapes restantes de la Vague comme si le Vajra se trouvait à l'intérieur de la femme, mais comme je l'ai dit, cela peut ne pas être le cas. Prenez le temps de vous percevoir mutuellement, l'homme en position du Lotus Ouvert et la femme assise sur lui, l'enserrant de ses jambes.

Mettez vous à l'aise. Avant de passer à l'exercice proprement dit, tournez sur vous-même, agitez le bassin et essayez les deux variantes que j'ai déjà signalées, la « Shakti accroupie » et les « amants étendus ».

Utilisez des coussins tant pour l'homme que pour la femme. Quand la position devient agréable, prenez quelques minutes pour vous détendre l'un contre l'autre, la bouche de la femme contre l'oreille de son partenaire.

Ensuite, d'une façon très tendre et très douce, commencez l'Oscillation Pelvienne, la Pompe PC et la Respiration Sexuelle. Prenez le temps de vous adapter à cette nouvelle position. Déplacez vous l'un vers l'autre en harmonisant vos rythmes. Sentez le picotement dans les parties génitales et faites-le monter et descendre dans la Flûte Intérieure, en inspirant et expirant ensemble.

Quand vous aurez intégré ces différentes étapes en vous-même et en harmonie avec votre partenaire, regardez-vous dans les yeux en poursuivant l'Oscillation, la Pompe PC et la Respiration. Les épaules, le cou et la colonne restent détendus.

Quand vous serez prêts, échangez un baiser, bouche contre bouche, et débutez la respiration inversée. Quand votre partenaire expire par la bouche, inspirez l'air chaud et imaginez qu'il descend jusqu'aux organes génitaux. Si cela vous semble d'abord difficile, vous pouvez laisser un peu d'air frais entrer par des petites ouvertures aux coins de vos bouches unies. Devenus plus familiers avec cet exercice, unissez complètement vos deux bouches pour boire et échanger la même respiration.

Intégrez la respiration inversée à l'Oscillation Pelvienne et la Pompe PC. Quand la femme fait osciller son bassin vers l'avant, en expirant, elle transfère l'énergie de son vagin au pénis de son partenaire. En inspirant, l'homme fait la Pompe PC, fait osciller son bassin vers l'arrière et aspire l'énergie de la femme avec son pénis, la mélange à la sienne propre et lui fait remonter la Flûte Intérieure jusqu'à son troisième oeil.

Puis l'homme expire, envoyant l'énergie descendre par la Flûte Intérieure et sortir par son pénis, détendant les muscles génitaux, et la donne à sa partenaire, qui est en train d'inspirer et de tirer l'énergie en elle par son Yoni. Elle mélange cette énergie à la sienne et l'envoie par la Flûte Intérieure vers son troisième oeil.

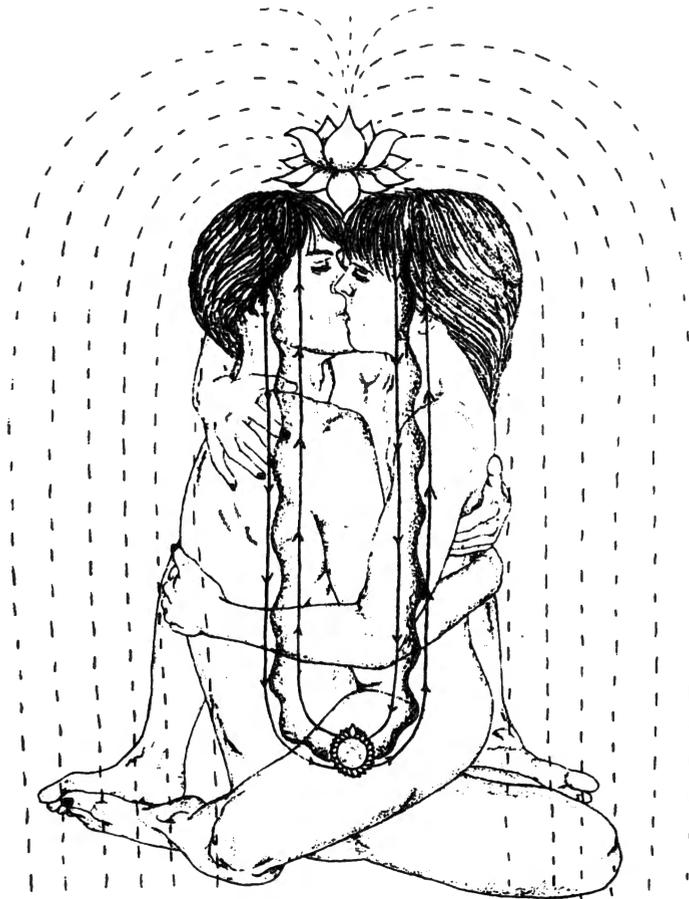
Si vous sentez que vos rythmes respiratoires sont différents, renoncez un moment à la Pompe PC et concentrez-vous totalement sur la respiration. Prenez des respirations rapides, superficielles, tout en maintenant le contact bouche-à-bouche. Cela ouvre et développe la poitrine et les poumons. Quand vous êtes prêts, revenez à une allure respiratoire plus lente, harmonisez vos rythmes respiratoires et revenez à l'exercice.

Cette première étape peut sembler au premier abord compliquée, parce que vous devez intégrer beaucoup d'éléments. Ne vous en inquiétez pas. Continuez à jouer, et essayez différentes amplitudes, différents rythmes respiratoires. Si l'un de vous remarque que l'autre devient trop sérieux, allégez l'atmosphère avec des chatouillements, de l'humour et d'autres activités plaisantes.

ETAPE SIX : OUVRIR VOTRE LUMIERE INTERIEURE. Cette étape est la clé pour déplacer l'énergie orgasmique des organes génitaux et la transformer en expérience extatique et méditative.

Continuez la respiration inversée bouche-à-bouche. Fermez les yeux. En terminant l'inspiration, levez légèrement les yeux et concentrez-les sur le troisième oeil, en utilisant tous les muscles qui avancent cette image de traction de toute l'énergie vers le haut. Ce faisant, sentez que vous amenez vos deux plaisirs, vos deux orgasmes, vos deux extases à cet endroit. Par exemple, en plus de la contraction du muscle PC,

vous allez serrer légèrement les muscles de votre estomac, faire osciller votre bassin vers l'arrière et soulever et étendre votre poitrine.



S'ouvrir à la Lumière Intérieure.

Une fois que vous êtes « arrivés » au troisième oeil, retenez votre respiration. Gardez les muscles génitaux contractés, les yeux tournés vers le haut - ceci ferme les deux portes - et puis détendez le reste de

votre corps. Plus vous pouvez détendre tout votre corps, plus vous ressentirez l'énergie se lancer par la Flûte Intérieure et s'étendre dans la zone située derrière votre front.

Après un moment, vous allez avoir la sensation d'une explosion de lumière, étoile filante ou feux d'artifices, l'impression que votre énergie devient de plus en plus subtile, comme un vent léger, qu'elle s'étend au-delà des frontières de votre corps et devient une partie des sons qui vous entourent, une partie de l'existence elle-même. Toute cela se passe très vite.

Rappelez-vous que vous étiez en train de faire la respiration inversée, donc que pendant que vous inspiriez, votre partenaire expirait. Pendant que vous avez retenu votre souffle sur l'inspiration, il ou elle a gardé ses poumons vides.

Les épingles et les aiguilles senties au départ dans ma tête s'étendent maintenant dans tout mon corps, en même temps. Je sens que je suis attirée vers le bas et dans une grande et merveilleuse course de puissance qui s'élève finalement crescendo et me baigne de part en part d'une Lumière resplendissante, ardente, enveloppante. Puis lentement, doucement, je reviens...

Vanora Goodhart



Maintenez cette ouverture entre les souffles aussi longtemps que vous êtes à l'aise. Quand vous vous laissez aller et commencez à expirer, essayez de le faire *lentement* et consciemment, en envoyant l'énergie descendre par la Flûte Intérieure. Plusieurs choses peuvent se passer : l'énergie éveille la Dynamique de la Vibration, vous ressentez des ondulations et des vibrations monter et descendre la colonne vertébrale ou vous avez l'impression que des minuscules particules de lumière tombent sur votre corps en une pluie dorée.



Le Cycle Infini

Pendant que vous expirez, votre partenaire commence à inspirer, il tire votre énergie en lui par les organes génitaux, la mélange à la sienne propre et l'envoie par la Flûte Intérieure vers le troisième oeil. De la même manière que vous retenez votre souffle en expirant, votre partenaire retient le sien en inspirant. Puis le cycle est répété, votre partenaire expire lentement et vous commencez à inspirer, jusqu'à ce que vous atteigniez la jouissance, et qu'elle soit une danse facile entre vous deux.

Terminez toujours la visualisation en faisant descendre l'énergie du troisième oeil vers les organes génitaux, l'ancrant près de la Terre. Autrement vous serez désorienté.

ETAPE SEPT : LE CYCLE INFINI. Dans cette étape finale, vous allez créer un flot continu, circulaire, d'énergie, qui monte par la femme et redescend par l'homme. La femme inspire, tire l'énergie de son centre sexuel en montant par la Flûte Intérieure vers sa bouche, et non pas vers son troisième oeil. Puis elle expire dans la bouche et la gorge de son partenaire, imaginant que l'énergie passe par la Flûte Intérieure de celui-ci et descend vers ses organes génitaux, complétant un cycle. Sur l'inspiration suivante, la femme reprend l'énergie à son centre sexuel, aspire l'énergie de son partenaire, et la tire à nouveau, en montant la Flûte Intérieure vers sa bouche. En expirant, elle passe l'énergie à son partenaire, répétant le mouvement cyclique.

Le partenaire masculin visualise le mouvement de l'énergie de la même façon que la femme. En inspirant, il reçoit le souffle et l'énergie de sa partenaire par la bouche et l'envoie en *descendant* sa Flûte Intérieure - et non pas en montant, tel qu'il en a l'habitude - vers ses organes génitaux. En inspirant, il imagine l'énergie qui passe de son Vajra au Yoni de la femme et remonte la Flûte Intérieure vers la bouche de celle-ci.

De cette façon un cycle fermé et infini est créé, où vous ne retenez votre souffle à aucun moment. C'est un cycle rythmique avec une respiration détendue.

Si cela vous semble plus confortable, vous pouvez inverser la direction de ce cycle infini; vous le visualisez montant par l'homme et

descendant vers la femme. L'homme expire, en envoyant l'énergie dans la bouche de la femme et par la Flûte Intérieure vers les organes génitaux de celle-ci. En commençant à inspirer, il aspire l'énergie par ses organes génitaux et monte par la Flûte Intérieure vers sa bouche où, en expirant, il la passe de nouveau à la femme.

La femme garde la même image : quand elle inspire, elle reçoit l'énergie par sa bouche et la laisse couler par la Flûte Intérieure vers ses organes génitaux. Quand elle expire, elle imagine que l'énergie passe dans l'homme, monte la Flûte Intérieure et sort par la bouche de celui-ci.

Essayez les deux méthodes et assurez-vous de pratiquer complètement l'une, avant de passer à l'autre. Il est important de se rappeler que le partenaire qui inspire quand il visualise l'énergie descendant dans son corps ou le corps de son partenaire doit éviter de faire la Pompe PC. Cela maintiendra le plancher pelvien détendu et permettra à l'énergie de sortir facilement par les organes génitaux.

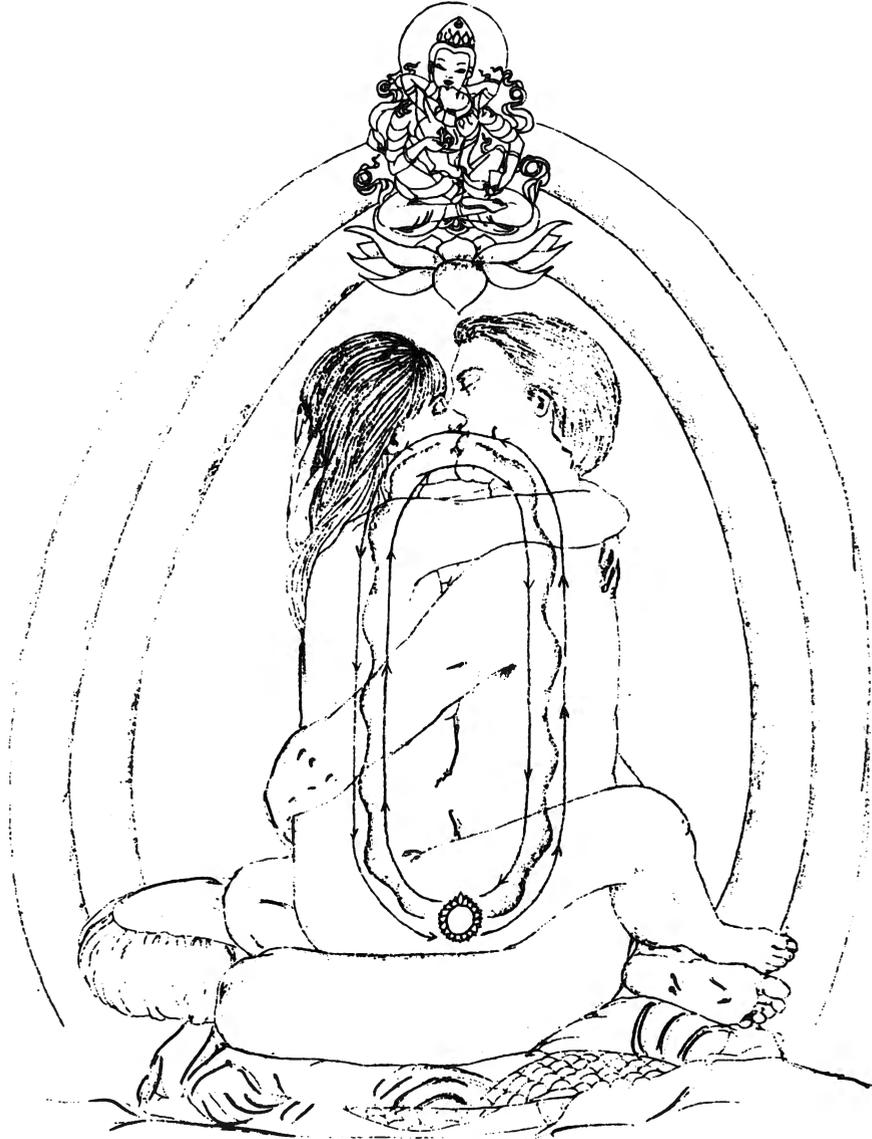
LE CYCLE INFINI AVANCÉ. Quand vous aurez pratiqué le Cycle Infini jusqu'à le faire sans effort, vous serez prêt à expérimenter l'étape avancée de cet exercice. Là, vous et votre partenaire, allez imaginer des processus différents, mais parallèles.

Maintenez la respiration inversée.

Quand la femme inspire, elle imagine qu'elle tire l'énergie en elle par ses organes génitaux et lui fait monter sa Flûte Intérieure vers la bouche. Elle expire, en pensant qu'elle envoie l'énergie dans la bouche de son partenaire et la fait descendre par la Flûte Intérieure de son partenaire dans les organes génitaux de celui-ci.

Quand l'homme inspire, il imagine qu'il aspire l'énergie par ses organes génitaux et la fait remonter par la Flûte Intérieure vers sa bouche. Il expire, imaginant qu'il envoie dans la bouche de la femme l'énergie, la fait descendre par la Flûte Intérieure vers les organes génitaux de celle-ci, où il la reprend de nouveau sur l'inspiration suivante.

Le Cycle Infini Avancé



Les deux partenaires visualisent un cycle infini d'énergie, mais en directions opposées. Ceci peut prêter à confusion au premier abord, mais en vérité c'est très simple. Si vous vous sentez troublé, n'essayez pas de savoir quelle est l'image que suit votre partenaire. Maintenez une image claire de la façon dont vous déplacez l'énergie, et un rythme constant de respiration inversée.

Peu à peu, un sentiment d'harmonie apparaîtra, vous perdrez vos idées de « faire » et deviendrez réceptif, Yin. La pratique opérera d'elle-même. Vous êtes au milieu, entre Yin et Yang. Il y a un équilibre tel, que personne ne dirige ou ne suit. C'est un point entre les deux - le vide.

Si vous pouvez trouver ce point de détente profonde, le corps physique, le sexe et la personnalité commenceront à disparaître, vous devenez un flux et un rythme d'énergie, reflétant le flux énergétique impersonnel de l'univers lui-même.

Ceci peut devenir extrêmement extatique. Il y a un sorte de jeu de « ping-pong » dynamique, opérant entre les pôles sexuel et spirituel en vous, chacun activant l'autre. La sensation génitale est transformée en lumière dans le cerveau, et celle-ci à son tour se retransforme et est canalisée en sensation sexuelle, qui est à nouveau excitée.

Finalement, vous aurez l'impression de devenir un souffle, une énergie, une flûte, un organisme - même que l'homme a le Yoni et la femme le Vajra. Vous ne savez plus qui est l'homme et qui est la femme.

Pour moi, c'est le meilleur exercice de la Sexualité Sacrée. Quand la Flûte Intérieure est vraiment ouverte, la femme peut avoir l'impression que le bout du Vajra de l'homme atteint le troisième oeil et la chatouille à cet endroit, et que tout son corps devient une vulve.

Le même s'applique à l'homme. Ramakrishna, un sage indien, décrit cette sensation dans une de ses méditations avancées, en disant que l'homme et la femme s'étaient unis en lui, et que chaque pore de sa peau semblait être devenu un organe sexuel.

Quand vous vous sentirez prêts à terminer cet échange, ralentissez et restez immobiles, l'un à l'intérieur de l'autre, pendant cinq à dix

minutes. Puis, vous pouvez revenir à un acte sexuel normal ou vous dégager lentement, en faisant une Salutation du Coeur et en restant un moment à méditer, ou en vous étendant ensemble sans parler. Après 15 à 20 minutes, discutez de vos expériences respectives de la façon habituelle - une personne écoute, tandis que l'autre parle.

Conseils

Dans cet exercice, je vous ai demandé de faire monter l'énergie vers le troisième oeil. Si vous trouvez plus facile et plus efficace de visualiser l'énergie montant vers le point couronne, vous êtes libre de le faire.

A la septième étape de la Vague, je vous ai présenté une méthode qui envoie l'énergie descendre par l'homme et remonter par la femme. Cet exercice reflète l'ancienne perception tantrique de l'homme comme « être céleste », ayant la capacité naturelle de canaliser l'énergie à travers son corps, dans une direction descendante du Ciel à la Terre. La femme est perçue comme un « être terrestre », avec une habileté naturelle à canaliser l'énergie en une direction montant de la Terre vers le Ciel. Ainsi que je l'ai mis en évidence, toutefois, vous êtes libre de renverser la direction du cycle, si vous la trouvez plus harmonieuse et plus efficace.

Chevaucher la Vague de Béatitude est un exercice subtil. Au commencement vous aurez l'impression d'être un électronicien débutant, assis parmi une pile de circuits imprimés, de fils et de ponts en silicone, dont le mode d'emploi dit qu'ils doivent s'assembler pour créer un ordinateur formidable. Suivez les instructions, mais ne soyez pas obsédé par les détails techniques. L'esprit a une tendance naturelle à saisir des techniques, sachant que leur application correcte produira des résultats immédiats. Toutefois, le Tantrisme récompense ceux qui prennent la technique légèrement, ceux qui pratiquent sincèrement, mais sans gravité, ceux qui sont patients avec eux-mêmes et avec les autres. Le Tantrisme vous indique des méthodes seulement comme des moyens de sublimer toutes les techniques, vous menant vers une telle

familiarité et facilité avec les pratiques de la Sexualité Sacrée, que vous pouvez réagir moment par moment à tout ce que l'acte sexuel demande.

Bien que l'épanouissement absolu de la Vague de Béatitude vienne par une union aimante avec votre partenaire, vous pouvez utiliser presque tous ses éléments pour produire des états extatiques, soit par vous-même, soit avec un partenaire qui n'est pas encore formé à la Sexualité Sacrée. Vous pouvez utiliser indépendamment l'Oscillation Pelvienne, la Pompe PC, la Respiration Sexuelle pour stimuler votre énergie, déplacer l'énergie par la Flûte Intérieure vers le troisième oeil et puis l'étendre au-delà du corps. En d'autres mots, le présent de la Sexualité Sacrée n'appartient qu'à vous. Bien sûr, il est merveilleux de partager ce présent avec votre bien-aimé dans la position de la Vague, mais il est bon de savoir que vous n'êtes pas dépendant de l'autre personne pour votre accomplissement sexuel.

Dans son essence, la Sexualité Sacrée n'est pas technique, mais amour, elle n'est pas méthode, mais profonde relaxation. C'est un état de l'être. Toutes ses méthodes mènent à cette compréhension : un point est atteint quand l'extase que vous avez recherchée vous submerge brusquement, coule à travers votre corps, vous consume. C'est le moment où vous abandonnez la technique, tous les essais de manipuler, rationaliser et cataloguer l'expérience et vous dépassez le contrôle de l'esprit, pour être possédé par quelque chose de plus grand que vous, qui vous transporte dans une expérience infinie d'amour extatique. Vous ressentirez alors vraiment la Sexualité Sacrée, il n'y aura plus deux personnes concernées, mais une seule, et en fait il y aura seulement l'expérience de l'extase, seulement la béatitude. Que pouvez-vous faire à de tels moments ? Vous ne pouvez rien dire, seulement chanter et danser avec votre bien-aimé dans la satisfaction la plus profonde. Ne croyez jamais, pas même une seconde, que vous pouvez posséder l'extase, parce qu'en vérité vous pouvez être seulement possédé par elle. Ce livre est une préparation à quelque chose qui apparaît comme un cadeau - et vous quitte au moment où vous essayez de l'attraper.

INTEGRER LA SEXUALITÉ SACRÉE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Après vous avoir encouragé à explorer les sommets de l'extase, je voudrais terminer ce livre par une note plus prosaïque : vous pouvez appliquer les éléments de l'attitude tantrique - amour de soi, spontanéité, plaisir et détente - dans votre vie, prise en son entier. Vous pouvez étendre votre sensualité nouvellement trouvée et votre vitalité pour inclure non seulement votre bien-aimé, mais aussi votre famille, votre lieu de travail et votre environnement. Le plaisir que vous ressentez dans l'acte sexuel ne doit pas être un moment isolé ou un événement à part, la jouissance que vous ressentez dans votre Espace Sacré ne doit pas être séparée de la façon dont vous vous sentez à votre bureau. La Sexualité Sacrée vous offre une toute nouvelle façon de vivre. Vous pouvez vous sentir sensuel en vous brossant les dents, en prenant le petit déjeuner ou en marchant dans la rue. Le point de vue tantrique englobe le tout, votre sexualité y compris.

Le premier endroit pour commencer, c'est chez vous, avec votre famille. Comme vous le savez, beaucoup d'exercices de ce livre demandent d'ouvrir le cœur, de devenir plus intime et honnête, et ces qualités affectent les personnes qui vous sont proches : les enfants sont très réceptifs aux changements d'humeur que produisent ces exercices. Certains parents m'ont dit que, quand ils pratiquent la Sexualité Sacrée, leurs enfants remarquent immédiatement la différence et réagissent en étant plus joyeux, plus confiants et plus détendus eux-mêmes.

Avec la vision de la Sexualité Sacrée, vous vous rendrez compte que vos enfants, aussi, sont des dieux dansants. Et il y a des chances que vous deveniez plus badin, que vous profitiez plus pleinement de l'humeur joueuse de l'enfant. Un des participants à mes séminaires a essayé cette attitude en suivant son enfant, âgé de cinq ans, à quatre pattes autour de la maison, en faisant exactement ce que celui-ci faisait, en touchant les choses qu'il touchait, tournant et sautant avec lui. Il a commenté : « C'était une belle façon de ressentir l'implication totale dans le moment présent, un secret de la Sexualité Sacrée que les enfants connaissent déjà. »

Vous pouvez aussi créer des rituels avec votre famille, inventer des fêtes spéciales et des jeux d'éveil sensoriel. Vous pouvez à tour de rôle offrir des objets pour les sens, tandis que votre partenaire les reçoit, ou vous pouvez inventer une version familiale du jeu Yin-Yang.

Votre expérience de la Sexualité Sacrée peut aussi vous inciter à réduire la séparation travail - jeu, à choisir un travail qui vous aide à vous épanouir. Vous avez appris à créer un moment de grande qualité, en réservant une soirée par semaine pour pratiquer la Sexualité Sacrée. Vous pouvez essayer de créer de plus en plus de moments pareils : une pause dans la routine, une flânerie à l'air frais, un moment pour la méditation, un dîner de fête avec votre bien-aimé.



Souvent, je trouve qu'en présence de certaines personnes j'ai tout simplement des « rapports ». Peu importe que ce soient des hommes ou des femmes, leur aspect, comment ils vivent, ce qu'ils font... je suis toujours en train de « faire l'amour » avec ceux qui m'entourent, en accord avec leur possibilité d'entrer dans une relation énergétique. Cela ne demande pas de mots, pas même de se connaître.

Richard Moss, *The Black Butterfly*

La Sexualité Sacrée vous donne le goût de votre sensualité, et vous ne devez pas le laisser derrière vous en allant au travail. Vous pouvez vous habiller avec des vêtements qui vous permettent de maintenir cette qualité tout au long de la journée. Vous pouvez recevoir un massage une fois par semaine, pratiquer votre sport favori, déplacer votre corps de façon à stimuler les canaux énergétiques nouvellement ouverts. Vous devez respirer profondément, vous détendre et rester centré, ce qui vous aidera à ne pas être inutilement stressé.

Ce que je propose est une transition graduelle vers un style de vie qui vous apporte du plaisir et de la joie dans tous les domaines. Vous avez transformé votre vie amoureuse - pourquoi pas la totalité de votre

vie ? Le changement est excitant, et il peut réussir. J'ai vu les bienfaits de la Sexualité Sacrée se manifester dans la vie de beaucoup de personnes : elles travaillent de façon plus créative, profitent plus de leur travail, ont plus d'argent, choisissent des emplois et des environnements qui sont enrichissants pour elles et évitent une expérience de travail négative.

CREER UN GROUPE DE SOUTIEN

Une des meilleures choses que vous puissiez faire pour intégrer l'esprit de la Sexualité Sacrée dans votre vie est de créer un groupe de soutien. Cela vous fournira un réseau de personnes intéressées à augmenter le plaisir dans leur vie, ainsi que la possibilité de partager ce que vous avez appris et de maintenir l'exercice qui vous a fait connaître l'extase sexuelle.

Pour former un groupe de soutien, je vous conseille de choisir des amis proches, dans lesquels vous avez confiance, que vous savez créatifs, d'esprit ouvert et attirants. Invitez un groupe de cinq ou dix d'entre eux pour une soirée. Constituez un groupe assez petit et intime.

Parlez à vos amis de votre expérience de la Sexualité Sacrée - ce qu'elle vous a apporté, comment elle vous a aidé. Puis demandez-leur s'ils veulent découvrir des façons de mettre plus d'extase dans leur vie amoureuse. Si vous recevez une réponse positive, proposez des rencontres et précisez vos intentions et idées : le groupe demande un engagement pour développer l'art de se donner du plaisir et son but est de transformer les attitudes qui empêchent les gens de s'épanouir. Demandez à chacun de vos amis de raconter au groupe quelles sont les aspects de leurs relations et les actes sexuels où il se sentent heureux et quels sont les aspects qu'ils voudraient changer. Assurez-vous que chacun donne des exemples concrets de sa vie. Faites-leur connaître les domaines où ils peuvent amener plus de sensualité et d'enjouement.

Veillez à ce que les gens ne passent pas tout leur temps à parler de leurs problèmes, car nombreux sont ceux qui trouvent cela plus facile que d'accepter la possibilité de ressentir l'extase.

Présentez un rituel ou un jeu qui sera profitable et plaisant pour le groupe, comme le Rituel de l'Eveil Sensoriel ou l'exercice du Dépassement de la Résistance, ou tout autre exercice qui vous semble approprié. Terminez-le avec une salutation du Coeur et une Etreinte de Fusion.

Si vos amis sont d'accord pour organiser le groupe sur des bases régulières, rencontrez-vous au moins une soirée par semaine, si possible, ou un week-end chaque mois. Décidez sur quel thème vous allez vous concentrer à la rencontre suivante. Vous devriez leur suggérer de lire ce livre et trouver les exercices qui semblent convenir particulièrement à leur situation.

Suggérez des formes de découverte de la Sexualité Sacrée que chaque membre du groupe puisse faire entre deux rencontres. Demandez à tous les participants de tenir un journal, pour qu'ils puissent rendre compte au groupe de leurs progrès. Commencez chaque nouvelle séance en faisant raconter aux gens leurs souvenirs au sujet de ces exercices. Assurez-vous que chaque rencontre soit claire, avec un début, un contenu et une fin. Respectez les horaires, et restez en contact avec les membres du groupe par téléphone. Vous pouvez choisir tour à tour un membre du groupe pour coordonner chaque séance.

Le thème de vos rencontres ne doit pas être sexuel de prime abord, vous devez chercher des façons d'unir les gens dans le coeur et l'esprit, par la danse et les rituels. Il vous faudra un peu d'audace pour contester les idées que vos amis ont sur la façon dont l'amour fonctionne dans leur vie, mais en les aidant et en les encourageant, vous allez vous épanouir en leur offrant de nouvelles possibilités.

J'aimerais que vous me rejoigniez dans la création d'un nouveau contexte pour l'amour sexuel, qui rende à la sexualité la sacralité qui était sienne dans les anciennes traditions tantrique et taoïste, en commençant de la manière la plus simple, dans notre vie quotidienne, en cultivant ce qui nous plaît et en le partageant avec les autres.

Comme disait le mystique soufi Jallaludin Rumi, « Laisse-toi aimer, ô bien-aimée, dans l'Unique. Et cet Unique ira dans le monde, partager avec toi le grand potentiel d'énergie de la vie, pour renouveler ton

monde, pour créer des planètes, des soleils, des étoiles, des pierres, des vagues, des océans, pour créer des nouvelles formes de vie et d'expression - l'amitié, le sentiment ou une nouvelle forme de vocation. »

Puisse ta vie être le reflet de l'Unique Extatique en toi.

Puisse cet Unique Extatique être l'instrument de l'amour infini.







APPENDICE I

LA SEXUALITE SAINNE

Une des raisons pour lesquelles l'approche de l'acte sexuel de la Sexualité Sacrée est appropriée à notre époque, est qu'il inspire une nouvelle conscience des attitudes sexuelles et des rapports qui offrent la meilleure protection possible contre les maladies sexuellement transmissibles (MST). A l'époque du SIDA et autres MST, la formation à la Sexualité Sacrée vous permet de vous protéger, parce qu'elle met l'accent sur l'intimité et la confiance entre les partenaires avant les rapports sexuels et élimine les tabous sexuels qui vous empêchent de prendre des précautions d'hygiène. La Sexualité Sacrée offre une préparation progressive, qui permet aux deux partenaires d'être prêts et sains au moment des relations sexuelles. Il vous apprend aussi comment aboutir à l'orgasme hors du contexte sexuel, un orgasme corporel complet sans pénétration, pour vous sentir en sécurité dans les bras de votre amant. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée vous ne devez pas aboutir à la sexualité génitale pour être satisfait, et, en passant à l'acte sexuel, vous pouvez arriver à l'extase tout en respectant les précautions d'hygiène.

La formation sexuelle présentée dans ce livre demande une compréhension très claire de la situation actuelle, l'épidémie du SIDA et autres MST. Suivant les statistiques données par l'Association Américaine de la Santé Sociale, chaque jour 27000 Américains, hommes et femmes, contractent des maladies sexuellement transmissibles. Un Américain sur cinq contracte une maladie sexuellement transmissible entre 15 et 50 ans. Plus de 10 millions de personnes souffrent couramment de ces maladies aux Etats Unis.

Dans ces statistiques sont inclus les porteurs du virus du SIDA. En 1988, l'estimation du nombre d'Américains contaminés par le virus du SIDA variait d'un nombre « officiel » de 1,5 million - accepté par la plupart des experts - à 3 millions, nombre avancé par Masters et Johnson dans leur livre sur le SIDA, *Crise : Le comportement hétérosexuel à l'époque du Sida*. Dans ce livre, Masters et Johnson lançaient un avertissement à la population hétérosexuelle américaine, car la grande majorité des gens pensaient que le virus était limité à des groupes à risques, les homosexuels, les hommes bisexuels et les toxicomanes, quand en réalité l'épidémie est en train de s'étendre dans la communauté hétérosexuelle. Ils affirment ensuite que les hétérosexuels ont une chance sur quatre cents de contracter le SIDA pendant des rapports vaginaux non protégés avec une personne porteuse du virus, tandis que d'autres chercheurs affirment que le risque est seulement de un pour mille.

Le virus du SIDA est transmis par l'échange des fluides corporels. Jusqu'à maintenant, la forme la plus connue de transmission sexuelle du virus a été d'homme à homme ou d'homme à femme, par le sperme qui entre dans le flux sanguin du partenaire sexuel passif par les minuscules lésions du tissu vaginal ou anal. Les femmes peuvent transmettre le virus à l'homme et, probablement, à une autre femme.

Si vous êtes conscient de ces risques, vous savez que vous ne pouvez compter sur personne pour vous protéger du SIDA ou d'autres maladies. Si vous ne l'avez pas déjà fait, vous devez penser à votre sécurité, avec votre intelligence et votre intuition. A partir de ce moment, si vous n'êtes pas dans une relation monogame de longue durée, vous

devez changer votre approche des relations sexuelles, poser les normes de ce que vous considérez sain, établir vos limites. L'attitude libérée, sauter au lit avec des partenaires inconnus, n'est plus de mise. Pas plus que la croyance qu'en « pensant positivement », vous ne serez pas affecté par le virus du SIDA. Mais il ne faut pas, cependant, se réfugier dans le puritanisme et penser que l'actuelle épidémie est une punition pour nos péchés. Vous ne devez pas renoncer aux désirs naturels de la chair pour être en sécurité. En fait, le danger nous encourage à regarder honnêtement et directement le résultat de la sexualité, comprendre que ni le déni ni l'indulgence n'apporteront de réponses efficaces au problème. La Sexualité Sacrée, toutefois, peut présenter une solution.

En traitant de la sexualité saine dans le contexte de la Sexualité Sacrée, j'ai fait une distinction entre de nouveaux partenaires et des partenaires de longue durée. Dans ce contexte, la sexualité saine se réfère seulement à la prévention de la transmission des maladies sexuelles, et non pas à la prévention de la grossesse.

LA SEXUALITE SAINES AVEC UN NOUVEAU PARTENAIRE

Dans cette partie, je vais appliquer l'attitude de la Sexualité Sacrée à la situation qui se présente quand deux personnes, qui ne se connaissent pas, ressentent une attirance sexuelle. Ce faisant, je ne m'adresse pas seulement aux personnes cherchant un partenaire avec lequel pratiquer cette formation, mais j'applique ces principes dans un contexte plus large, pour illustrer leur valeur générale.

En premier, l'approche la plus sûre est de prendre son temps pour connaître quelqu'un, avant d'avoir des rapports sexuels. Cela s'accorde bien avec le point de vue de la Sexualité Sacrée, selon lequel un sentiment d'intimité est essentiel pour un acte sexuel satisfaisant. Prenez le temps de vous sentir à l'aise ensemble, pour pouvoir parler ainsi de votre histoire sexuelle et déterminer le niveau de risque impliqué par le contact sexuel. Un des plus grands obstacles à ce genre d'ouverture est que le sujet embarrasse beaucoup de personnes, qui

iront directement aux rapports sexuels, plutôt que d'en parler avec un nouveau partenaire. Plus ils s'approchent du moment de la pénétration sexuelle, plus la situation devient délicate et moins ils désirent interrompre le déroulement des événements avec des questions : « J'aimerais parler des précautions à prendre. Qu'est-ce que tu en penses ? », « Cela ne te gêne pas que j'utilise un préservatif ? », « As-tu passé un test pour le SIDA ? ». Cette répugnance est particulièrement courante chez les hommes, sujets au trac, qui préfèrent passer à l'acte sexuel, autant pour exciter la femme que pour diminuer les risques de perdre l'érection.

La façon la plus sûre et la plus directe de traiter le danger est de reconnaître l'attraction sexuelle mutuelle, au moment où elle apparaît. Parler de l'acte sexuel peut embarrasser votre partenaire, et vous pouvez rencontrer une certaine résistance : « Les préservatifs ne m'excitent pas », « Ce n'est pas le moment d'en parler ». C'est un moment difficile, parce que vous ne devez pas accepter un compromis. Le risque de rater une rencontre sexuelle est un petit prix à payer pour votre vie. Ce moment délicat est aussi une occasion d'être tolérant et sensible. La meilleure approche est de rassurer votre partenaire, de montrer que vous êtes sincèrement intéressé par l'acte sexuel, et d'expliquer que certaines précautions doivent être prises d'abord.

Beaucoup d'indications et d'exercices expliqués dans les premiers chapitres de ce livre sont utiles maintenant, spécialement ceux dont le but est d'établir une communication et un échange d'informations clairs. Ces chapitres offrent également un certain nombre de possibilités pour ressentir l'intimité et l'excitation, sans prendre le risque des rapports sexuels. En fait, tous les exercices de la Sexualité Sacrée présentés du début du livre jusqu'au chapitre 8 y compris, peuvent être pratiqués sans rapports sexuels et offrent une bonne préparation pour la sexualité saine. Ainsi, l'attraction sexuelle ressentie par deux personnes n'est pas laissée de côté, on la reconnaît et on en profite, par des étreintes, des caresses, des attouchements, tout en évitant l'échange des fluides corporels. Ces formes de flirt poussé peuvent être parfois bien plus excitantes que les rapports sexuels.

C'est le moment d'apprendre l'histoire sexuelle de votre nouveau

partenaire, et il est bien de ne pas l'idéaliser car vous êtes sur le point de tomber amoureux et vous voulez croire chaque mot qu'il dit. Exprimez votre point de vue sur la sexualité saine, écoutez celui de votre partenaire, et voyez s'ils sont compatibles. Si vous décidez qu'il est sans danger de faire l'amour, dites clairement qu'il vaut mieux utiliser des préservatifs. Il n'y a pas d'alternative. Ils sont une nécessité, parce qu'ils empêchent l'échange de fluides corporels, mais ils ne sont pas spécialement un malheur. Ayant compris comment les utiliser correctement, ils peuvent devenir une seconde peau, au lieu d'une barrière inconfortable. De même que vous transformez l'amour sexuel en art dans la pratique de la Sexualité Sacrée, vous pouvez faire également un art de l'utilisation des préservatifs. Etudiez les différents types, trouvez quelles sont les meilleures marques, choisissez vos préférés. Ne choisissez pas des couleurs ou des formes fantaisistes au détriment de la sécurité. Exercez-vous ensuite à les mettre, sur vous-même si vous êtes un homme, sur un ami intime si vous êtes une femme, pour qu'au moment des relations sexuelles, vous puissiez maintenir facilement l'excitation et le contact corporel avec votre partenaire tout en attrapant l'étui, pour l'ouvrir, en retirer le préservatif et le mettre. La femme doit pouvoir aider l'homme à garder son excitation, tout en glissant un préservatif sur son pénis. Rester couchée sur le dos, les yeux fermés, en prétendant ne pas remarquer l'homme qui farfouille dans ses poches à la recherche du préservatif est vieux-jeu et hors du contexte de la sexualité saine. Les Rituels du plaisir Pour soi-même présentés au chapitre 7 vous seront très utiles pour maintenir l'excitation. Si l'homme semble inexpérimenté, vous pouvez demander doucement : « Veux-tu le mettre seul, ou veux-tu que je le fasse ? » Ou, si vous sentez que la maladresse de l'homme est due à votre présence, vous pouvez disparaître discrètement dans la salle de bains pendant qu'il se masturbe pour maintenir son érection et mettre le préservatif.

Selon moi, toute personne sexuellement active doit porter une « trousse de sécurité sexuelle » comprenant divers préservatifs et lubrifiants. Les lubrifiants sont très utiles pour maintenir la sensibilité sexuelle et aussi pour prévenir l'apparition des zones douloureuses dans le vagin, suite au frottement du latex. On est tenté de lubrifier le

pénis avant de mettre un préservatif, mais cela peut provoquer le glissement du préservatif lors de l'acte sexuel; il vaut mieux utiliser de préservatifs pré lubrifiés, et un lubrifiant seulement dans le vagin. Assurez-vous que les lubrifiants que vous utilisez sont solubles dans l'eau, parce que ceux à base d'huile peuvent déchirer le latex.

Si vous ne voulez pas utiliser des préservatifs, posez-vous deux questions :

« Est-ce que je me respecte assez pour me protéger de tout risque ? »

« Est-ce que je respecte assez mon partenaire pour le protéger de tout risque ? »

Utiliser un préservatif, c'est répondre « oui » à ces questions. Ne vous laissez pas bercer, dans des exercices dangereux, par des idées : « J'ai fait le test pour le Sida - je suis sain, donc je n'ai pas besoin de m'en faire. »

Quand le préservatif est en place, vous pouvez faire l'amour. Mais si votre acte sexuel est long et passionné, vous devez vérifier de temps en temps qu'il est encore en place, et en état. Utilisez encore beaucoup de lubrifiant. Si le préservatif glisse ou se déchire, arrêtez de faire l'amour, pour que les deux partenaires puissent uriner et laver leurs organes génitaux. Certains spécialistes recommandent à la femme de ne pas utiliser de douche vaginale, parce qu'elle peut produire des petites lésions dans les tissus vaginaux, porte d'entrée pour le virus du Sida.

Quand l'homme a éjaculé, il doit retirer rapidement son pénis du vagin, parce qu'en se décontractant, il peut glisser hors du préservatif. Quand l'homme se retire, maintenez la base du préservatif contre son pénis, pour qu'il reste en place jusqu'à la sortie complète du vagin. Retirez immédiatement le préservatif. Evitez le contact des mains avec les fluides génitaux. S'il y en a eu, lavez-vous les mains. Si vous avez une blessure au doigt, assurez-vous qu'elle est couverte par un bandage, et faites spécialement attention à lui éviter le contact avec les fluides génitaux.

Le fait que les préservatifs ont tendance à insensibiliser le pénis peut

être en fait un avantage, car cela permet à l'homme de faire l'amour plus longtemps sans éjaculer. Du point de vue de la Sexualité Sacrée, la diminution de la sensibilité des organes génitaux aide aussi à transformer tout le corps en zone érogène, et permet aux partenaires de développer leur répertoire de mouvements sensuels et de caresses excitantes. L'étape finale de ce développement corporel complet de la sensibilité est l'aboutissement à un orgasme hors du contexte sexuel - un savoir-faire que vous pouvez apprendre dans ce livre.

Pour maintenir une érection en utilisant un préservatif, vous devez faire l'amour de manière dynamique, puissante, parce que le pénis a besoin de plus d'excitation. Cela peut être drôle. Avec de la pratique vous deviendrez si habile que vous ne remarquerez plus la présence du préservatif.

Lors d'une première rencontre sexuelle, je vous conseille d'éviter la sexualité orale, sauf si vous la pratiquez sur un pénis couvert d'un préservatif. Une bonne astuce est de commencer en mettant une goutte de lubrifiant directement sur le pénis, avant de mettre le préservatif. Celui-ci glissera alors facilement sur le pénis, ce qui peut être très excitant. Toutefois, pensez à ne pas passer alors à des rapports sexuels vaginaux, car le préservatif risque de glisser.

Dans les rapports sexuels anaux, le grand risque est que les parois du rectum sont fortement absorbants et permettent à un virus de passer bien plus facilement que les parois vaginales. Pour cette raison, je déconseille les rapports anaux, même avec un préservatif.

Les chercheurs sont encore en train de discuter si le virus du Sida peut on non être transmis par la salive, par le baiser. Je conseille d'éviter le baiser profond, sauf avec un partenaire de longue date.



LA SEXUALITE SAINNE AVEC UN PARTENAIRE DE LONGUE DATE

Quand il devient évident que la liaison entre vous et votre partenaire se transforme en une relation plus durable, vous devez penser à prendre la précaution supplémentaire d'un test Sida. Si vos deux tests sont négatifs, continuez à utiliser des préservatifs pendant trois mois et restez monogames, puis refaites le test. Si le résultat est à nouveau négatif, vous pouvez renoncer aux préservatifs, mais gardez à l'esprit que le virus peut rester inaperçu pendant des périodes plus longues.

En discutant s'il faut ou non renoncer aux préservatifs, votre jugement sera influencé par votre histoire sexuelle, ainsi que celle de votre partenaire. Vous devez prendre aussi en considération la responsabilité d'autres contacts sexuels. Des relations cachées représentent un danger pour la sexualité saine, sauf si vous discutez honnêtement cette possibilité. Une bonne façon de procéder est de tomber d'accord sur l'utilisation des préservatifs pour les rapports sexuels hors votre relation, et de ne pas en utiliser entre vous. Si l'un d'entre vous rencontre une situation dangereuse en dehors de votre relation - par exemple, si le préservatif s'est déchiré pendant le rapport - il doit le dire immédiatement à son partenaire habituel. Vous devez réutiliser alors des préservatifs dans votre relation habituelle, pendant un moment.

AUTRES LECTURES

Je vous conseille d'autres lectures sur le sujet pour que vous puissiez vous protéger pleinement contre le Sida et contre les maladies sexuellement transmissibles. Voici deux bons livres pour commencer :

The Complete Guide to Safe Sex (Institute for Advanced Study of Human Sexuality)

Safe Encounters, par Beverly Whipple et Gina Ogden (Mac Graw-Hill)



APPENDICE II

RESSOURCES

Après avoir lu ce livre, vous pouvez vous poser des questions sur les possibilités de participer aux formations SkyDancing Tantra T.E.L. (Training for Ecstasy and Love). Pour beaucoup de gens, travailler avec d'autres personnes augmente leur capacité à apprendre de nouveaux exercices. La poussée donnée par l'énergie et l'aide du groupe les encourage à abandonner les vieilles habitudes, renforce leur engagement, intensifie leurs expériences, et accélère la vitesse d'intégration. Toutefois, certaines personnes préfèrent éviter de tels séminaires, parce qu'elles pensent qu'ils ne sont rien d'autre que des orgies.

Dans la plupart des cas, ces peurs ne sont pas fondées. Dans l'étude de la Sexualité Sacrée on n'a pas besoin de faire l'amour en groupe. Dans mes séminaires, les rapports amoureux n'ont pas lieu pendant les séances de groupe, et les participants ne dépassent pas les limites au-delà desquelles ils ne se sentent pas à l'aise. Les séminaires varient d'une durée de quelques jours à une formation qui s'étend sur une année. Ils sont accessibles à tous ceux qui désirent approfondir leur

expérience du TANTRA et de la SEXUALITÉ SACRÉE, réveiller leur Amant Intérieur, arriver à une profonde union avec leur bien-aimé, et ressentir le sentiment final d'unité qu'apporte l'extase.

La Formation à l'Amour et à l'Extase est enseignée par l'Institut SkyDancing. Pour toutes informations, contactez :

Institut SkyDancing (francophone)

Nital Brinkley

Case Postale 233

1066 Epalinges, Suisse

Institut SkyDancing (Canada)

Robert Bailod

Boite Postale 1154

Pointe Claire

Quebec H954H9

SkyDancing Institute (USA)

20, Sunnyside ave., ste A-219

Mill Valley, Ca 94941

USA

Il existe une vidéo-cassette (1 h) : «L'art de l'Extase sexuelle», qui présente la formation décrite dans ce livre. Pour la commander, contacter l'Institut SkyDancing des USA.

Pour vous procurer les interviews avec Margo et Achintya, son partenaire, qui parlent du Tantra sur vidéo-cassette, contacter l'institut SkyDancing de Suisse.



REMERCIEMENTS

Durant les années qu'il m'a fallu pour achever ce travail, j'ai reçu des inspirations, des aides et des encouragements fervents de la part de bien des gens exceptionnels en Europe, en Inde et aux Etats-Unis.

Parmi ceux qui m'ont inspirée sur la voie, ma plus profonde gratitude va à Osho Rajneesh. Son incomparable vision du Tantra met en valeur la spontanéité, transcende la culpabilité envers le sexualité et apporte à l'amour sexuel une attitude d'innocence et d'enjouement. Avec lui j'ai appris à intégrer la sexualité, l'amour et la méditation. Il est reconnu que son enseignement sur le Tantra, le Yoga et le Zen, dans la lignée des grandes traditions mystiques, offre des moyens effectifs d'éveil et de développement. Je suis redevable de son enseignement exprimé dans *The Tantra Vision*, publié en 1979 (Rajneesh Foundation, 17 Koragaon Park, Poona 411 001, India). Quelques idées du chapitre 1 sont issues de son livre, ainsi que l'histoire de Mulla Nasruddin.

Je remercie également Michel Sokoloff, qui m'a initiée au Tao de la sexualité sacrée ; Kaveesha, qui m'a appris la sagesse de la Grande Prêtresse ; Swami Satchitananda, qui m'a initiée au Yoga intégral ; et Bob Hoffman, qui m'a ouvert la porte de la liberté personnelle.

Je suis très reconnaissante à mon éditeur, Jeremy Tarcher, qui me conforta en maintes occasions quand je me sentais découragée. Sans

ses encouragements et sa compréhension, sa révision attentive du manuscrit, ce livre, le premier que j'ai écrit en anglais, n'aurait jamais pu être ce qu'il est aujourd'hui.

Ma vive reconnaissance va ensuite à Subhuti, l'un des plus habiles et brillants écrivains avec lesquels j'ai travaillé. Juste au moment où j'avais besoin de lui, il sauta sur le projet et m'aida à écrire, à réécrire et à réviser le texte jusqu'à son achèvement.

Mes remerciements aussi à Craig Comstock pour m'avoir aidée, à mes débuts, par son soutien patient et enthousiaste, ses directives et la supervision de la première étape du livre. Merci à Connie Zweig, pour son travail intelligent et énergique.

Je voudrais marquer ma reconnaissance à mon ami, partenaire et co-enseignant, Achintya Vasey, qui, par son amour et son soutien ces dix dernières années, m'a donné l'inspiration pour développer et enseigner bien des structures du T.E.L. (Training for Ecstasy and Love), la Formation à l'Amour et à l'extase. Merci à Nital Brinkley, directrice de l'Institut Sky Dancing francophone, pour son soutien, son amitié et son sens de la célébration tantrique. Merci à Paule Salomon, que je reconnais comme une sœur, pour son accueil et son appréciation de mon travail. Egalement à Carlo Kosha Pati d'avoir partagé avec moi l'exploration du Tantra Sky Dancing. Ma gratitude à Jack Painter pour son travail et ses enseignements ; et à mon frère Boris Naslednikov pour ses contributions en tant que psychologue et photographe. Je suis reconnaissante de faire partie d'une grande famille qui célèbre le Tantra : Agnès et Jean-Marie Delacroix, Ajantha et Manohar, Anne Pierard et bien d'autres.

Mes remerciements aussi à Leandra Hussey pour ses illustrations. Enfin — les derniers mais non les moindres — je rends honneur à Boris et Quinette Naslednikov, mes parents et amis, pour leur soutien, leur enthousiasme et leur humour.



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE EN FORME DE LETTRE	7
LA VOIE INTERIEURE	13
COMMENT UTILISER CE LIVRE	25
La Sexualité Sacrée et le point de vue tantrique	25
Réveiller votre Amant Intérieur	25
S'ouvrir à la Confiance	26
Savoir-faire pour augmenter l'intimité	26
Honorer le Corps Extatique	27
Ouvrir la Flûte Intérieure	27
Les Rituels du Plaisir pour soi-même	27
Harmoniser votre Homme Intérieur et votre Femme Intérieure	28
Réveiller la Réaction Extatique	28
Prolonger l'Orgasme	28
De l'Orgasme à l'Extase	29
Chevaucher la Vague de Béatitude	29
COMMENT ABORDER LA PRATIQUE	30
Suivre pas à pas la formation	32
Apprendre les instructions	33
La Pratique	34
Pratiquer seul	36
Pratiquer avec un partenaire	37
Pratiquer avec un partenaire du même sexe	38
Courtiser un partenaire réticent	38
La sexualité saine	39

Vivre dans le présent	40
Résoudre un « problème » d'orientation	41
Surmonter sa résistance	42
Que faire quand on doute	44
Soyez enjoué et gai	46
L'Enchantement du Son	46
Un mot sur le langage	47

CHAPITRE 1: LA SEXUALITÉ SACRÉE ET	
LE POINT DE VUE TANTRIQUE	49
UN PROCESSUS EN TROIS ETAPES	51
Découvrir la Dynamique de la Vibration	51
Réveiller la Réaction Extatique	52
Chevaucher la Vague de Béatitude	54
AFFRONTER LES MYTHES SEXUELS	58
La sexualité a pour but la procréation	59
L'acte sexuel est honteux	59
La sexualité est naturelle, ne l'entravez pas	59
Il y a une « bonne » façon de faire l'amour	60
La sexualité est seulement une question génitale	61
Les rapports sexuels sont la seule partie significative	
de la sexualité	61
L'excitation sexuelle suit un modèle bien défini	62
Votre plaisir sexuel dépend de votre partenaire	62
Chez l'homme, l'orgasme équivaut à l'éjaculation	63
Le Tantrisme exige le célibat	64
Le Tantrisme déculpabilise le plaisir orgiaque	64
LE POINT DE VUE TANTRIQUE	65
L'ATTITUDE TANTRIQUE	71
Apprenez « l'amour de soi »	72
Oubliez votre culpabilité	72
Appréciez la spontanéité	74
Cultivez le plaisir	75
Découvrez la méditation	75
Renoncez à un but trop précis ou déterminé	76
Accordez-vous l'abandon	77
CHAPITRE 2: REVEILLER VOTRE AMANT INTERIEUR	79
LE SOUFFLE DE VIE	84
LA RESPIRATION CONSCIENTE : SUIVRE LE SOUFFLE	86
REVEILLER VOTRE AMANT INTERIEUR	91
LA SALUTATION DU COEUR	97

CHAPITRE 3: S'OUVRIRE A LA CONFIANCE	103
CREEZ VOTRE ESPACE SACRE	112
L'ETREINTE DE FUSION	121
DEPASSER LES RESISTANCES	127
Décrire les fantasmes sexuels	132
Décrire une expérience sexuelle culminante	134
CHAPITRE 4: COMMENT ACCROITRE L'INTIMITE	141
LE RITUEL DE L'EVEIL DES SENS	145
LA DANSE DES DIEUX	157
DÉCOUVRIR L'ENJOUEMENT	168
LE SOURIRE INTERIEUR	169
LA CONTEMPLATION DE L'AME	171
CHAPITRE 5: HONORER LE CORPS EXTATIQUE	179
APPRENDRE A AIMER NOTRE CORPS	180
Grâce naturelle	181
Le corps est un temple	184
Pénétrer dans les lieux interdits	186
Libérer l'énergie refoulée	188
TROIS CLÉS POUR STRUCTURER ET	
DECHARGER L'ENERGIE	190
La respiration profonde	190
Le mouvement	191
Le son	192
LE RITUEL DE PURIFICATION	192
LA POSITION DE BASE	196
LA CEREMONIE DE LA RECONNAISSANCE DU CORPS	198
L'ART DU TOUCHER EROTIQUE	202
LE FROLEMENT AVEC UNE PLUME	203
CARESSER AVEC LE BOUT DES DOIGTS	206
GLISSER ET ONDULER	208
L'ETIREMENT EN CARRE	211
S'ACCROUPIR ENSEMBLE	215
LA SPIRALE PELVIENNE	220
L'OUVERTURE DU LOTUS	228
CHAPITRE 6: OUVRIR LA FLUTE INTERIEURE	233
DECOUVRIR LA FLUTE INTERIEURE	234
Un sentier subtil	237
Comprendre les Chakras	240
Une carte des sept centres	243

Stimuler l'Energie sexuelle	248
LA POMPE PC	249
LA RESPIRATION SEXUELLE	254
L'OSCILLATION PELVIENNE	260
L'OSCILLATION PELVIENNE AVEC UN PARTENAIRE	266
CHAPITRE 7: RITUELS DU PLAISIR POUR SOI-MÊME	273
APPRENDRE A VOUS AIMER VOUS-MEME	275
La culpabilité transcendée	275
La force curative du plaisir	277
LE RITUEL DU PLAISIR POUR SOI-MEME	283
LE DIALOGUE SEXUEL	299
LE PLAISIR POUR SOI-MÊME SOUS LE REGARD DE VOTRE BIEN-AIMÉ	305
LE PLAISIR POUR SOI-MÊME L'UN DEVANT L'AUTRE	310
JOUIR ENSEMBLE : SE DONNER DU PLAISIR L'UN A L'AUTRE	312
CHAPITRE 8: HARMONISER VOTRE HOMME INTERIEUR ET VOTRE FEMME INTERIEURE	327
AFFRONTER L'ENNUI SEXUEL	329
Transcender les pièges	329
Développer votre identité sexuelle	330
L'Intégration de l'Homme Intérieur et de la Femme Intérieure	332
Faire contraster les deux attitudes	334
Célébrer tout le Spectre	335
VISUALISER VOTRE HOMME INTERIEUR ET VOTRE FEMME INTERIEURE	341
CHACUN JOUE LE ROLE DE L'AUTRE	349
LE JEU DU YIN ET DU YANG	355
CHAPITRE 9: EVEILLER LA REACTION EXTATIQUE	373
LA REACTION EXTATIQUE ET L'ORGASME	377
SECOUER LE CORPS	381
LA DYNAMIQUE DE VIBRATION	385
LE PAPILLON	393
LA RELAXATION FUSIONNELLE	399
LA RELAXATION DE FUSION SEXUELLE	404
CHAPITRE 10: L'ORGASME PROLONGE	413
HISTOIRE DE L'ORGASME	416
LE POTENTIEL ORGASMIQUE PROLONGÉ	423

GEOGRAPHIE GENTALE	425
Cartographie du Vagin	427
Cartographie du Pénis	432
GUÉRIR LA CUIRASSE CARACTÉRIELLE	435
GUERIR LE YONI	441
GUERIR LE VAJRA	453
CHAPITRE 11: DE L'ORGASME A L'EXTASE	459
L'ATTACHEMENT MASCULIN A L'EJACULATION	462
AU-DELA DE L'EJACULATION	465
MAITRISER LES EXERCICES	469
CHEVAUCHER LE TIGRE SEUL	470
CHEVAUCHER LE TIGRE AVEC UN PARTENAIRE	483
CANALISER L'ÉNERGIE VERS LE POINT COURONNE ENSEMBLE	489
CHARGER LES AUTRES ZONES DU CORPS	495
LA VALLEE DE L'ORGASME : PREMIER NIVEAU	495
LA VALLEE DE L'ORGASME : DEUXIEME NIVEAU	502
CHAPITRE 12: CHEVAUCHER LA VAGUE DE BEATITUDE	505
LES POSITIONS DE BASE DE L'AMOUR	511
L'AMOUR ORAL	527
CHEVAUCHER LA VAGUE DE BEATITUDE	529
INTEGRER LA SEXUALITÉ SACRÉE DANS LA VIE QUOTIDIENNE	555
CREER UN GROUPE DE SOUTIEN	557
APPENDICE I: LA SEXUALITE SAINTE	561
LA SEXUALITE SAINTE AVEC UN NOUVEAU PARTENAIRE	563
LA SEXUALITE SAINTE AVEC UN PARTENAIRE DE LONGUE DATE	568
AUTRES LECTURES	568
APPENDICE II : RESSOURCES	569
REMERCIEMENTS	571

Achévé d'imprimer en février 1994
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy

L'une de nos plus grandes sources de plaisir — et de déconvenue — est l'intimité sexuelle. Margo Anand a aidé des milliers de gens, lassés ou déçus par la sexualité, à entrer profondément en contact avec leur énergie sexuelle et avec l'expérience spirituelle qui en découle. A la suite de ses séminaires, ils ont pu découvrir un monde nouveau, éviter la routine dans leur vie sexuelle, réduire les tensions ou encore tenter de vivre une expérience vraiment intime, profondément satisfaisante, et sacrée.

Dans ce livre d'apprentissage graduel, joliment illustré, Margo présente la formation qu'elle a conduite dans le monde entier. Celle-ci est basée sur d'anciennes pratiques tantriques et taoïstes, rendues accessibles aux amants occidentaux. Elle permet au lecteur de créer un environnement spécial pour faire l'amour, d'éloigner les peurs et les résistances psychologiques, d'augmenter l'excitation sexuelle et d'améliorer l'harmonie dans le couple. Son large éventail de méthodes destinées à accroître le plaisir, approfondir l'intimité, comprend la visualisation, la respiration, le massage, le rituel, le mouvement et l'imagination.

Parmi les secrets sexuels révélés dans ce livre :

Prolonger le plaisir en apprenant comment être très excité tout en étant pleinement relaxé.

Etendre l'orgasme en partant d'une sensation localisée pour aboutir à une expérience corporelle totale.

Obtenir de multiples orgasmes, à la fois pour l'homme et pour la femme.

Guérir l'absence de sensation sexuelle.

Se donner du plaisir, seul ou avec son partenaire, afin de vaincre l'inhibition sexuelle et augmenter la confiance en soi.

Apprendre l'anatomie sexuelle de l'homme et de la femme.

Se remettre des traumatismes sexuels.

Etre à l'aise avec la sexualité saine.

Et, enfin, transformer la sexualité en une profonde extase spirituelle.

