

Diana & Michael Richardson



SLOW SEX

pour les hommes

Faire de l'amour
une méditation

*Le sexe n'est pas ce qu'il
semble être. Nous avons tous
hérité d'idées préconçues au
sujet de la sexualité, qui sont
souvent fausses et forment un
écran qui nous sépare du vrai
pouvoir de la sexualité. Quand
nous regardons au-delà de cet
écran de malentendus, nous
découvrons que le sexe est
totalement différent de ce que
nous pensons. En explorant
ma propre sexualité, j'ai
découvert la vraie fonction du
sexe, qui est d'apporter plus
d'amour dans notre monde.
Chaque personne peut devenir
un messenger d'amour en
créant plus d'amour et ainsi
apporter sa contribution au
monde.*

Michael Richardson

Diana & Michael Richardson

SLOW SEX

pour les hommes

Faire de l'amour
une méditation



Copyright © pour le texte, 2010 Diana Richardson et Michael Richardson
Copyright © pour les dessins, 2004 et 2010 Diana Richardson
Publié chez Inner Tradition, One Park Street, Rochester, Vermont, 05767 USA
Titre anglais: Tantric Sex for Men – Making Love a Meditation

Copyright © pour la version française, 2016 Almasta Éditions, www.almasta.ch

No ISBN 978-2-940095-40-7

Traduction

Jean-François Descombes

Corrections

Anne Descombes et Sandrine Daubrée

Graphisme

Stefano Boroni, www.graficaboroni.ch

Image de couverture

Maitri Anne Descombes

Polices de caractère

Dominicale, Stanley, Gradot.

Diffusion et distribution

Les ouvrages des Éditions Almasta sont distribués :

En Suisse par Transat Diffusion, www.servidis.ch

En France, Belgique et Canada par SODDIL-Lux Diffusion, www.soddil.com

En vente dans toutes les librairies

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou utilisée sous quelque forme que ce soit ou par n'importe quel moyen, électronique ou mécanique, sans la permission écrite de l'éditeur.

Dédié à la Terre Mère

Table des matières

Introduction	8
Le fardeau masculin de la performance	15
Ejaculation involontaire et perte de sensibilité	25
L'éjaculation n'est pas l'orgasme masculin	37
La force égale et opposée de la nature féminine	55
Le Pénis, un instrument électromagnétique puissant	69
Présence, mouvement, pénétration et érection	81
Rendez-vous, préliminaires, baisers et positions	109
Le pouvoir de guérison de la sexualité et l'autorité masculine	125
Dépasser ses émotions pour cultiver l'amour	149
Expériences personnelles	175
Exercices pour développer présence et sensibilité	193

INSPIRATION TANTRIQUE

Même après une vie entière d'expériences sexuelles, nous n'atteignons jamais ne serait-ce que la proximité de l'état suprême, proche de la divinité. Pourquoi? L'homme peut atteindre un âge avancé, il arrive à la fin de sa vie, mais il n'est toujours pas libre de son désir sexuel, de sa passion pour l'acte sexuel. Pourquoi? Parce qu'il n'a jamais compris ou on ne lui a jamais appris l'art du sexe, la science de l'acte sexuel. Il ne l'a jamais étudié; il n'en a jamais parlé avec des éveillés.

Osho, enseignements retranscrits
From Sex to Superconsciousness

Quand le sexe est juste un besoin inconscient et mécanique, il est faux. Rappelle-toi, le sexe n'est pas faux en lui-même; c'est juste son automatisme qui est faux. Si tu peux amener un peu de la lumière de l'intelligence dans ta sexualité, alors cette lumière va la transformer. Ce ne sera plus de la sexualité – ce sera quelque chose de totalement différent, tellement différent que tu n'auras pas de mots pour le décrire.

En Orient, nous avons un mot pour le décrire – Tantra. En Occident vous n'avez pas de mots pour cela. Quand le sexe se retrouve allié à l'intelligence, une énergie totalement nouvelle est créée – cette énergie est appelée Tantra.

Osho, enseignements retranscrits
Philosophia Perennis

PRÉFACE DE MICHAEL RICHARDSON

Le sexe n'est pas ce qu'il semble être. Nous avons tous hérité d'idées préconçues au sujet de la sexualité, qui sont souvent fausses et forment un écran, une barrière, qui nous séparent du vrai pouvoir de la sexualité. Quand nous regardons au-delà de cet écran de malentendus, nous découvrons que le sexe est totalement différent de ce que nous pensons qu'il est. En explorant ma propre sexualité, j'ai découvert la vraie fonction du sexe, qui est d'apporter plus d'amour dans notre monde. Chaque personne peut devenir un messenger d'amour en créant plus d'amour et ainsi apporter sa contribution au monde.

L'écran des conditionnements – nos expériences passées et nos idées – limitent l'expression de notre sexualité en tant qu'être humain. Après tout, que veut un homme quand il fait l'amour à une femme ? Quelle est la motivation profonde pour faire l'amour ? Ce n'est pas pour arriver à l'éjaculation ; c'est pour être aimé de la femme.

La femme est source d'amour, la mère de l'amour, et moi, en tant qu'homme, je peux avoir accès à cet amour. Pour moi tout n'est question que d'amour. En étant dans le présent, j'ai découvert que dans la tranquillité, y compris la tranquillité intérieure dans le mouvement, je peux avoir accès ou connecter le « jardin d'amour » dans la femme. Et il n'y a rien de plus satisfaisant et touchant que de voir une femme s'ouvrir et irradier d'amour.

J'ai un espoir pour l'humanité ; c'est que l'homme trouve un chemin pour traverser l'écran du conditionnement sexuel, pour venir se détendre dans son autorité masculine naturelle. Pour qu'il puisse faire la paix avec la femme et faire l'amour à son corps, à son cœur et à son âme.

Introduction

Il existe une multitude de livres sur la sexualité proposant toute une série de techniques décrites sous le terme d'« approche active » ou « approche dans le faire ». Très peu de choses ont été écrites sur une approche de la sexualité dans le « non-faire » ou une approche dans la détente, c'est pourquoi nous avons décidé d'écrire ce livre et nous l'avons fait du point de vue de l'homme. L'approche dans le « non-faire » n'est pas une technique, mais plutôt l'opportunité de se transformer en changeant la façon de s'exprimer sexuellement et en orientant sa sexualité vers une union méditative dans laquelle on laisse les organes génitaux suivre leur intelligence innée.

SlowSex pour les hommes vient aussi compléter le livre publié précédemment *Tantric Sex for Women*, qui serait en fait, selon l'avis de bien des hommes, un livre pour hommes. Toutefois, explorer la sexualité d'un point de vue spécifiquement masculin présente un grand intérêt. Les lecteurs pourront aussi se référer à d'autres ouvrages : *The Heart of tantric sex: A Unique Guide to Love and Sexual Fullfillment*, traduit et publié en français aux éditions du Gange sous le titre *L'extase sexuelle*, et *SlowSex*, traduit en français et publié aux éditions Almasta. Ces ouvrages parlent des « Clés de l'Amour » et donnent de nombreux conseils à propos de l'amour physique qui n'apparaissent pas nécessairement dans le présent ouvrage. Dans ce texte notre intention est d'apporter une vision complètement nouvelle de la sexualité, une vision qui amène un changement évolutif et révolutionnaire dans notre façon de penser la sexualité et donc dans notre façon de la vivre. Par un changement d'état d'esprit, on peut décider de laisser notre corps se détendre dans sa sagesse innée et lui permettre de s'exprimer selon sa nature.

Nos connaissances sont fondées sur notre expérience personnelle et ont été confirmées par les témoignages des milliers de couples qui ont participé à notre séminaire « Making Love Retreat » lors des vingt-cinq dernières années.

Durant ces retraites, il n'y a pas de nudité, pas d'échange de partenaire, et chaque individu du couple s'engage envers l'autre pour la durée de la retraite. L'ambiance est pleine de respect, de soutien et professionnelle. Parfois en parlant avec certains couples, nous partageons la chance que nous avons de pratiquer le plus beau métier du monde. C'est un pur plaisir et pas vraiment un travail. Nous éprouvons une grande joie à voir les couples retrouver un amour qui stagnait juste sous nos yeux. Et ce n'est pas un couple, mais vingt-cinq couples en même temps qui retrouvent l'amour en quelques jours seulement. Tout se fait facilement, en douceur, naturellement et sans effort de notre part.

Bien que le sexe ait été pratiqué de certaines façons durant des milliers d'années, nous ne croyons pas qu'il doive en être ainsi pour l'éternité. Au fil des ans nous avons constaté que changer la façon dont nous faisons l'amour change et renforce nos vies de manière magique, aimante, mystique. Toutefois, cette transformation s'opère uniquement par l'expérimentation personnelle, trouver l'idée séduisante ne suffit pas. Pour retrouver l'accès à la connaissance intime de notre fonctionnement, nous devons vivre l'expérience individuellement et pleinement au niveau cellulaire. Transformer notre énergie sexuelle de base en une haute vibration d'amour, comme nous le décrivons dans les chapitres qui suivent, entraîne une élévation de notre niveau de conscience et d'amour tant sur le plan personnel que sur le plan social.

Durant toutes ces années de travail dans le domaine de la sexualité, il est arrivé que certains couples ayant suivi notre séminaire se séparent naturellement et choisissent des voies différentes.

Notre approche ne met pas à l'abri du changement : elle est fondée sur la conscience individuelle, la curiosité et un intérêt au changement. A notre grand étonnement, au fil des ans nous avons constaté que des hommes revenaient à notre séminaire avec une nouvelle compagne. On dit que les actes parlent mieux que les mots, et le retour d'autant d'hommes est la preuve vivante de l'importance de changer sa façon de faire l'amour. Une fois que l'homme a eu la chance de ressentir sa puissance masculine couler vers et à travers une femme et qu'il s'est senti reçu par elle, naturellement il veut recréer les occasions de revivre de telles expériences.

Parfois les femmes sont plus prêtes que les hommes à changer leurs habitudes sexuelles. Si votre femme est prête à s'embarquer dans une aventure vers l'inconnu, suivez-la et laissez-la vous amener vers de nouveaux horizons. Laissez-vous tenter, il n'y a vraiment rien à perdre. Probablement vous profiterez de bien plus d'amour et de clairvoyance que vous ne pouvez l'imaginer.

L'humanité a fait des progrès dans tellement de domaines, mais le sexe, la dimension la plus proche de l'homme, reste un territoire inexploré. Il est peut-être temps d'aller au-delà du familier et de faire un pas vers une évolution de la sexualité humaine.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à tous ces hommes et ces femmes qui ont déjà osé faire le pas et qui nous ont écrit pour témoigner de la profondeur de leur vécu. Ils nous ont permis d'utiliser leurs mots pour encourager d'autres hommes et d'autres femmes à explorer leur potentiel sexuel.

La source de l'inspiration tantrique que nous vous transmettons vient de notre maître spirituel, Osho, plus connu sous le nom de Bhagwan Shree Rajneesh. L'interprétation qu'Osho fait des anciens écrits sur le Tantra est dirigée vers la recherche d'harmonie,

de plénitude et d'amour, qui sont au cœur même de toutes les religions et pratiques spirituelles, et qui sont aussi au cœur d'une relation tantrique entre deux individus. Nous avons le privilège de présenter dans ce livre quelques extraits des paroles d'Osho sur l'inspiration tantrique. Ses propos, qui apparaissent dans ce livre sous forme de paragraphes séparés, ont initialement été prononcés lors de discours, ils ont ensuite été retranscrits par écrit. Les extraits reproduits dans ce livre sont ceux qui nous ont inspiré tout au long de notre chemin, mais en aucun cas ils ne sont représentatifs de l'extraordinaire richesse de la vision d'Osho sur la condition humaine.

Nous sommes tous les deux parfaitement conscients que nos vies ont été modelées par les propos d'Osho à un point tel que nous n'aurions jamais pu l'imaginer, et pour cela nous lui exprimons notre éternel amour et gratitude.

PAROLES D'OSHO SUR LE SEXE

LA VISION D'OSHO SUR LA CONDITION HUMAINE

Il existe presque quatre cents livres portant ma signature. Sur ces quatre cents livres il n'y en a qu'un qui parle de sexe, et même celui-là ne parle pas vraiment de sexe; il décrit comment transcender le sexe, comment sublimer l'énergie sexuelle, car c'est la base de notre énergie. Elle peut créer la vie... Il n'y a que l'homme qui a le privilège de pouvoir agir sur la forme et la qualité de son énergie sexuelle. Le titre du livre est *Du Sexe à la Supraconscience* (From Sex to Superconsciousness), mais personne ne parle de «supraconscience». Le livre traite de la «supraconscience», le sexe n'étant que le point de départ, là où nous en sommes tous.

Il y a des méthodes qui permettent à l'énergie de monter, et en Orient s'est développée au cours des derniers millénaires une nouvelle science appelée Tantra. Il n'y a rien de semblable en Occident. Pendant dix mille ans, des individus ont expérimenté comment l'énergie sexuelle peut devenir une pratique spirituelle, comment faire de votre sexualité votre pratique spirituelle. Cela a été prouvé sans possibilité de doute, des milliers d'individus sont passés au travers de cette transformation. Il y a bien des chances que le Tantra, tôt ou tard, soit accepté sur la terre entière, et ceci parce que l'humanité souffre de toutes sortes de perversions. Voilà pourquoi l'humanité ne fait que parler de sexe, comme si c'était son travail, comme si je parlais de sexe vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Le problème réside dans le fait que la sexualité est réprimée. J'ai mis toute mon énergie pour que la sexualité devienne un phénomène naturel, parfaitement accepté, de façon à ce qu'il n'y ait plus de répression – alors vous n'avez plus besoin de pornographie, vous arrêtez de rêver au sexe. Alors seulement l'énergie peut être transformée.

Il existe des méthodes par lesquelles cette énergie qui amène la vie sur terre peut vous révéler le chemin vers une nouvelle vie. C'est le seul sujet du livre. Mais personne ne s'est soucié du thème principal, personne n'a posé la question de savoir pourquoi j'ai parlé à ce sujet. Il y avait juste le

mot « Sexe » dans le titre et cela a suffi.

Et le livre ne prêche pas pour le sexe ; c'est le seul livre qui existe contre le sexe, étrange, non ? Le livre affirme qu'il est possible d'aller au-delà du sexe, que l'on peut transcender le sexe – c'est la signification du titre *Du Sexe à la Supraconscience*. Vous en êtes au stade du sexe alors que vous devriez être au stade de la supraconscience. Et le chemin est simple : le sexe doit juste faire partie de votre vie spirituelle, ce doit être quelque chose de sacré. Le sexe ne doit pas être obscène, ou pornographique, ou condamné, il ne doit pas être réprimé mais infiniment respecté, parce que nous en sommes nés. Le sexe est la source de la vie. Et condamner la source de la vie revient à condamner toutes choses. Le sexe doit être élevé de plus en plus haut, à ses sommets les plus hauts. Et le sommet le plus haut est le samadhi, la supraconscience.

Osho, enseignements retranscrits
From Sex to Superconsciousness

INSPIRATION TANTRIQUE

L'humanité est très préoccupée par le sexe. Cette préoccupation et l'effort de devoir faire quelque chose sont le problème. Le sexe devrait juste se produire: ce n'est pas quelque chose que l'on doit faire. Ainsi vous devez adopter l'attitude orientale face au sexe, l'attitude Tantrique. Dans l'attitude Tantrique, vous êtes en amour avec une personne. Il n'y a pas besoin de planifier, pas besoin de se le répéter dans sa tête. Il n'y a aucun besoin de faire quoi que ce soit en particulier, juste être «en amour» et disponible. Jouer avec les énergies de chacun. Et quand vous commencez à faire l'amour, il n'y a pas besoin d'en faire quelque chose de spectaculaire. Sinon vous risquez tous les deux de devenir prétentieux. Il prétendra être un amant exceptionnel et vous prétendrez être une amante exceptionnelle ... et vous serez tous les deux insatisfaits. Pas besoin de frimer. C'est une prière silencieuse. Faire l'amour est une méditation. La plus sacrée de toutes. Ainsi quand vous faites l'amour allez tout doucement ... en dégustant chaque petit parfum. Et allez vraiment lentement: il n'y a aucune urgence, aucun besoin de se presser, il y a tout le temps qu'il faut.

Osho, enseignements retranscrits
The Open Secret

1

Le fardeau masculin de la performance

Le sexe joue un rôle crucial dans la vie d'un homme dès ses jeunes années et reste très présent indépendamment du fait qu'il fasse souvent, rarement ou jamais l'amour. Comme le sexe reste un pivot central dans la vie d'un homme, nous allons examiner et questionner certains aspects peu visibles de la sexualité, des aspects qui sont rarement exposés à la lumière. En grattant la surface, rapidement et de façon surprenante les hommes commencent à exprimer leurs sentiments. Bon nombre d'entre eux avouent qu'ils aimeraient faire l'amour plus souvent. Mais encore et encore, dans nos séminaires, ils partagent le sentiment que, bien que le sexe soit important, il est aussi vécu comme un fardeau et qu'il s'accompagne d'un certain stress, parfois subtilement, parfois très clairement. La pression créée implicitement par la sexualité peut devenir une source d'anxiété qui fait naître un sentiment d'insécurité et peut miner la confiance en soi.

Au début d'une relation entre un homme et une femme, l'homme subit une pression considérable pour être un bon amant ; peut-être même qu'il fera tout son possible pour être le meilleur amant que cette femme ait jamais connu. Il y a beaucoup d'attentes et les enjeux sont importants. En tout premier, il faut qu'il y ait une érection, ce qui, comme on le sait tous, n'est pas garanti. Ensuite, si et quand l'érection arrive, il faut la maintenir aussi longtemps que possible, ce qui implique un certain niveau de stimulation et d'excitation. En même temps l'homme prie pour que l'éjaculation

n'advienne pas trop tôt, pas avant que la femme n'ait eu un orgasme. Et si tout fonctionne comme désiré, il serait peut-être même possible d'avoir un orgasme en même temps.

Il y a tellement de composantes dans ce processus, qu'il est facile de se perdre dans la tentative de tout gérer. Au début d'une histoire d'amour le stress et l'anxiété sont souvent plus ressentis par l'homme (mais heureusement pas par la femme), dans la mesure où l'homme est confronté directement à son désir de réussir sa performance. Mais après un certain temps, lorsque la relation trouve sa vitesse de croisière, ses anxiétés de performance se trouvent temporairement masquées par la routine qui s'installe. Même quand un homme n'est pas vraiment conscient de son insécurité dans la sexualité, il n'en porte pas moins ces tensions quoi qu'il fasse.

Une femme peut critiquer un homme sur pas mal de sujets, lui reprocher d'être un mauvais cuisinier, un mauvais conducteur, d'avoir un travail médiocre ou même d'être un mauvais père. Ces critiques ne sont certes pas faciles à entendre, mais elles ne sont pas rédhibitoires. Mais lorsque une femme se permet de critiquer nos comportements sexuels, de remettre en question nos performances d'amant, alors ces mots nous atteignent à l'endroit le plus vulnérable et ébranlent notre ego de mâle. Ne pas être apprécié en tant qu'amant peut être très difficile à digérer pour un homme.

SE DÉTENDRE AU LIEU DE RÉALISER UNE PERFORMANCE

Que nous en soyons conscient ou pas, une grande partie de notre personnalité, identité et perception de nous-même, trouvent leurs racines dans le sexe et dans la façon dont nous nous ressentons en tant qu'être sexuel. Le sexe joue aussi un rôle de confirmation de notre pouvoir et de notre puissance. Il est donc lié – consciemment ou inconsciemment – avec notre tentative de prouver notre vraie valeur et avec la pression de la performance qui en découle. L'homme qui commence à expérimenter une sexualité plus tranquille, à l'opposé de ce que nous avons décrit ci-dessus, relate un soulagement extrême de ne plus subir de stress. Tous les enjeux majeurs qui ont toujours été considérés comme faisant partie de la sexualité sans jamais être remis en question, tombent tout simplement. Ils ne sont plus d'aucune utilité. Pour se détendre dans sa sexualité l'homme doit être encouragé à abandonner l'idée qu'en tant qu'homme, il est responsable à 100% de la qualité de l'échange sexuel, qu'elle soit bonne, passable ou insatisfaisante. Au lieu de porter l'entière responsabilité de l'acte sexuel, ce qui lui demande un effort surhumain, l'homme peut découvrir comment simplement être en amour, intensément présent ici et maintenant, et explorer une nouvelle sexualité plus détendue, libre de la performance, sans efforts ni tensions.

Se libérer des buts nous libère de la pression

En explorant une nouvelle sexualité, il est très utile de faire passer notre attention du « faire » à l'« être ». Dans l'idée d'alléger le poids de la performance – le faire – le premier pas est de se libérer de tout ce que nous ressentons comme un but à atteindre. Généralement le but, dans la sexualité, est de parvenir à l'orgasme. C'est

ce but de l'orgasme qui crée la pression, et c'est généralement ce que tout le monde recherche dès qu'un rapport sexuel commence. Dès qu'on commence à faire l'amour, toute notre attention, intention et efforts visent à atteindre ce but final – un pic de plaisir intense qui ne dure que quelques secondes.

Le fait de faire de l'orgasme le but de l'acte sexuel a des conséquences et entraîne certaines perturbations. Être entièrement fixé sur l'espoir de l'orgasme, fait qu'on vit et agit légèrement dans le futur, on est en avance par rapport à ce qu'on est en train de vivre. Et ceci est vrai autant pour l'homme que pour la femme. Si vous restez attentifs, vous remarquerez que votre intérêt se porte plus sur la prochaine pénétration que sur celle qui est en train de se vivre. Généralement nous sommes plus intéressés par ce qui va venir que par ce qui est en train de se passer dans l'instant présent. La prochaine pénétration est plus séduisante car elle nous rapproche du bouquet final. Inconsciemment nous sommes attirés vers le futur et, bien que les corps soient actifs, il y a peu de conscience de l'instant présent. Nous suivons notre mental avec son idée très précise de comment ça doit être, et nous oublions d'écouter la sagesse de notre corps et de nous y accorder.

Souvent les hommes disent qu'ils aimeraient plus de sexe, mais ils ne savent plus comment s'y prendre pour que cela se produise. Ils ne savent plus comment atteindre la femme et se demandent comment faire pour l'intéresser davantage au sexe. Lors de nos retraites nous constatons comment des blocages aussi profonds peuvent se dissoudre en un temps très court – et simplement grâce à cette sexualité consciente et dépourvue de but que nous proposons. Nous constatons des changements au sein des couples après deux à cinq jours seulement. C'est chaque fois un honneur que d'être témoins de ces changements miraculeux, comme un basculement de l'obscurité vers la lumière, de la peur vers l'amour.

Toutes les barrières et les problèmes qu'ils avaient à l'arrivée commencent à se dissoudre : les couples explorent de nouvelles voies, des territoires inconnus qui réveillent le grand amour. Et c'est stupéfiant et rassurant de voir que cela se passe si facilement.

Changez votre mental pour changer votre corps

Ce qui rend possible un changement aussi radical que celui dont les participants à nos séminaires font l'expérience, c'est le changement de perspective, le fait d'envisager la sexualité avec une orientation diamétralement opposée. Sans grands efforts, le couple se retrouve en train de « faire » l'amour, en rendant à cette expression sa signification profonde : lorsqu'on reste présent pendant l'acte sexuel, naturellement on génère de l'amour.

Cette solution est très simple, en tous cas elle en a l'air. Si tous, nous changeons la façon dont notre mental pense au sexe, nous devrions assister à une diminution drastique des problèmes sexuels et relationnels communément acceptés comme étant le propre de toute relation de couple.

LES HUMAINS ONT BESOIN DE PLUS DE SEXE

Aussi bien les hommes que les femmes rencontrent des difficultés d'ordre sexuel, avec la conséquence tragique que l'humanité ne fait pas assez l'amour. Quand l'acte sexuel se produit, il est souvent vécu comme une expérience momentanée, trop courte. La plupart des hommes et des femmes ne font pas assez l'amour pour atteindre leur potentiel optimal de santé physique et mentale. Trop de gens ne font pas l'amour pendant des mois, parfois des années. La sexualité nourrit nos corps, nos cœurs, nos âmes, notre

intelligence, notre créativité, et surtout elle nourrit notre amour – amour pour nous-mêmes et pour les autres. Le sexe n'est pas le seul chemin vers l'amour, mais si vous êtes intéressé par le sexe, comme la plupart des hommes le sont, la sexualité peut être vécue à son potentiel le plus élevé.

Récemment une télévision anglaise locale a mené une enquête auprès de dix personnes en fin de vie ; on leur demandait ce qu'ils regrettaient le plus : sept d'entre eux – hommes et femmes confondus – regrettaient de ne pas avoir assez fait l'amour. Juste avant de mourir ils avaient le regret de ne pas avoir eu assez de sexe dans leur vie. Quelle révélation incroyable que l'on puisse quitter ce monde sexuellement insatisfaits. Et comme il devient urgent et nécessaire que les humains fassent plus l'amour dans leur vie, il est important de développer une sexualité plus évoluée, plus durable, qui soit possible jusqu'à nos derniers jours de vie. Nous avons besoin d'une sexualité qui ne disparaît pas dès que la nouveauté s'épuise, que le désintérêt ou la complaisance s'installent, ou que l'impuissance ou la diminution de nos hormones la rendent plus compliquée.

EXPLORATION ET VULNÉRABILITÉ

Pour explorer tout le potentiel de la sexualité, l'homme doit faire un pas important qui peut être motivé par la curiosité, l'intelligence, ou les deux. La clé réside dans le fait de faire l'amour souvent et en utilisant les informations et les suggestions présentées dans les chapitres suivants. Si vous suivez ce qui se passe pour vous et restez avec ce qui émerge, vous pourrez rapidement remarquer des changements dans la qualité de votre vie et dans

la façon dont vous vous considérez en tant qu'homme. Vous pourrez même commencer à percevoir les femmes différemment.

Dès que vous commencez à explorer la sexualité, il se peut que remontent à la surface des blessures d'enfance, des anciens souvenirs ou de vieilles insécurités. Il vaut mieux ne pas essayer de passer outre ou d'ignorer ces insécurités ou difficultés sexuelles qui peuvent apparaître. Soyez ouvert et laissez monter vos émotions, laissez couler vos larmes, exprimez votre vulnérabilité, votre insécurité ou votre confusion. Se permettre d'aller sentir les aspects cachés de sa personnalité fait partie de la guérison et du processus de réintégration de sa vie. L'exploration sexuelle est un voyage au pays de la découverte de soi qui vous amène non seulement à être un meilleur amant, mais qui peut aussi transformer de vieux schémas réducteurs et générer beaucoup d'amour et de joie. Une chose est certaine, la plupart des femmes préfèrent le côté vulnérable et doux des hommes plutôt que leur côté dur.

Les états orgasmiques de béatitude, d'amour ou de joie sont assez rares dans la vie d'un être humain. Trouver une paix qui dépasse tout entendement, faire l'expérience d'être intensément vivant au niveau cellulaire, énergisé et embrasé par la fusion de son propre corps et de ses sens n'est pas une expérience fréquente. Faire l'amour nous met dans la situation où il devient beaucoup plus facile d'être présent et de s'immerger dans son propre corps.

L'absence d'une compréhension évoluée de la sexualité fait peser sur la race humaine de lourdes conséquences. Nous avons été déformés par des forces inconscientes qui ont altéré notre nature profonde : les hommes ne sont plus vraiment des hommes et les femmes ne sont plus vraiment des femmes. Et quand nous entrons en relation et nous connectons à l'autre à travers ces déformations de notre personnalité et ces identifications sexuelles, cela conduit

inévitablement à une situation relationnelle empreinte de tensions et de difficultés.

LE CONDITIONNEMENT SEXUEL, COMMENT IL NOUS MODÈLE

Chacun de nous a été conditionné par la société, qu'il le veuille ou non, certains plus en profondeur que d'autres. Dans la sexualité conventionnelle, la plupart des hommes tendent à exprimer une version déformée de leurs vraies qualités d'homme. Vous trouverez ci-dessous un tableau qui présente à gauche la liste des qualités profondes de l'homme et à droite un mot ou quelques mots qui décrivent la même qualité mais déformée par le conditionnement sexuel. Dans les années 60, on disait « Faites l'amour pas la guerre », ce qui est une vérité : la conséquence du manque de rapports sexuels profondément nourrissants est souvent la colère et l'agressivité. Quand notre compréhension de la sexualité change, quand nos habitudes sexuelles changent, les qualités originales de l'homme ressurgissent spontanément.

**LES VÉRITABLES QUALITÉS MASCULINES
ET LEURS DÉFORMATIONS LIÉES AU CONDITIONNEMENT**

Véritables qualités	Déformations liées au conditionnement
Puissance	Abus de pouvoir, domination
Présence	Absence
Force	Dureté, violence
Clarté	Jugement
Assurance	Affirmation de soi, agressivité
Créativité	Recherche de l'exploit, ambition
Méditation	Réclusion
Volonté	Obstination, entêtement
Courage	Arrogance, machisme
Leadership	Contrôle, politique, lois et ordre
Protecteur, autorité naturelle	Autoritaire, patriarche
Folie sauvage	Brutalité
Spontanéité	Performance
Sagesse	Arrogance
Charisme	Manipulation sexuelle
Solaire, donnant la vie	Brûlé, destruction écologique
Expression, formulation	Emphase, pompeux, comportement grossier
Action dirigée, dynamique	Hyperactif, agitation, être dans le "faire"
Indépendance	Isolement
Sincérité, compassion	Egoïsme

INSPIRATION TANTRIQUE

Nous vivons pour avoir des sensations, nous avons envie de sensations. Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles sensations ; toute notre vie est dirigée vers la nouveauté. Mais qu'arrive-t-il ? Trop de sensations nous font perdre notre sensibilité. Notre sensibilité est perdue.

Cela semble paradoxal : en vivant des sensations nous perdons notre sensibilité. Et plus nous recherchons les sensations, plus nous perdons notre sensibilité. Et nous en demandons toujours plus, jusqu'au moment où tous nos sens s'émoussent, deviennent ternes et morts. L'homme n'a jamais été aussi terne et mort qu'aujourd'hui. Avant il était bien plus vivant parce qu'il n'y avait pas autant de possibilités d'éprouver des sensations fortes. Mais maintenant la science, le progrès, la civilisation, l'éducation ont créé tellement d'opportunités de se plonger dans le monde des sensations. Et finalement nous mourons, notre sensibilité est perdue. Goûtez des nourritures aux goûts toujours plus forts, et votre palais ne sentira plus rien. Si vous voyagez autour du monde pour voir de plus en plus de belles choses, vous deviendrez aveugle, la sensibilité de vos yeux sera perdue.

Si vous êtes à la recherche du divin, - et divin signifie une plus grande vitalité, une jeunesse éternelle, une verdure sans limites – si vous voulez rencontrer le divin vous devrez garder votre vitalité. Mais comment ? Chassez tous les désirs de sensations. Ne recherchez pas le sensationnel, devenez plus sensibles.

Les deux sont différents. Si vous recherchez les sensations, vous recherchez des choses, vous accumulerez des choses. Mais si vous cherchez la sensibilité, tout le travail sera d'approfondir vos sens. Il ne s'agira pas d'accumuler des choses, mais d'approfondir votre sensibilité, votre cœur, vos yeux, vos oreilles, votre nez. Il vous faudra cultiver chaque sens de façon à le rendre capable de sentir les choses les plus subtiles.

Osho, enseignements retranscrits
New alchemy to turn you on

2

Ejaculation involontaire et perte de sensibilité

Le problème que les hommes rencontrent le plus fréquemment est le manque de contrôle de l'éjaculation, ce qui a pour conséquence la fréquence élevée de l'éjaculation précoce. Comme nous le savons trop bien, l'éjaculation marque généralement la fin de l'acte sexuel. Dès que nous jouissons, tout est fini pour au moins un certain temps. Des recherches ont démontré que la durée moyenne de l'acte sexuel est comprise entre deux et deux minutes et demi. Quelques hommes arrivent à prolonger l'acte pendant quinze minutes, d'autres une demi-heure ou même quarante-cinq minutes.

Aussi plaisantes que puissent être ces minutes supplémentaires, elles ne sont pas suffisantes pour que la vitalité de l'homme coule dans la femme et surtout pour que la femme la reçoive et puisse la rendre à l'homme. La satisfaction ultime de l'homme est de baigner dans l'amour de la femme, dans sa radieuse réponse à son amour pour elle. L'homme donne à la femme qui reçoit, et ensuite la femme donne à l'homme qui, à son tour, reçoit. Ainsi, une circulation « donner-recevoir » réciproque se met en place.

La vérité est que si l'homme aspire à faire l'amour sur une durée plus longue pour profiter ainsi des vrais bienfaits de la sexualité, alors le niveau d'excitation doit être réduit drastiquement et l'éjaculation consciencieusement remise à plus tard.

L'EXCITATION EST LA CAUSE DE L'ÉJACULATION PRÉCOCE

La stimulation et l'excitation nous amènent presque toujours à l'éjaculation. En même temps, imaginer faire l'amour sans excitation nous semble un défi insurmontable. De quoi ça aurait l'air ? Quoi faire à la place ? Faire l'amour sans excitation... cela semble en contradiction. Ce qui nous pousse à faire l'amour, c'est précisément l'envie de vivre l'excitation et des sensations intenses.

Que cela soit vrai pour vous ou pas, ça vaut la peine d'examiner le rôle de l'excitation dans la sexualité conventionnelle. Peut-être que vous arriverez à la conclusion que, même si l'excitation apporte beaucoup de plaisir, trop d'excitation peut court-circuiter le système.

Le problème de fond n'est pas vraiment l'excitation elle-même, mais plutôt les buts que nous poursuivons dans la sexualité et notre façon de gérer l'excitation. Nous commençons à faire l'amour avec une intention forte, délibérément nous stimulons le corps et les parties génitales. Nous faisons ainsi monter le niveau d'intensité jusqu'au pic et au débordement. Cette façon de faire produit une grande quantité de chaleur, bien plus que ce qu'un homme peut gérer, alors il déborde et décharge sa force de vie, perdant ainsi, inconsciemment, une partie de sa puissance.

Les fantasmes sexuels augmentent l'excitation

Les fantasmes sont un aspect de la sexualité généralement bien accepté car ils augmentent l'excitation. Dans la sexualité conventionnelle, on a facilement recours aux fantasmes mais, dans ce cas, c'est plus avec la tête qu'avec le corps que nous faisons l'amour. Sans aucun doute nous utilisons notre corps, mais nous n'avons pas réellement compris la façon dont les corps sont

conçus et leur fonction première. Les fantasmes sont un produit de la puissance de notre imagination, et notre corps doit se soumettre pour satisfaire notre mental insatiable. Donnons un exemple de la façon dont le sexe et le mental sont liés : suite à un accident provoquant des lésions au bas du dos, une amie a subi un engourdissement et un manque de sensibilité dans les organes génitaux pendant plusieurs mois. Elle ne pouvait plus rien sentir dans ses organes génitaux. Malgré cela, durant cette période elle avait de forts désirs sexuels. Finalement elle a dû admettre que la source de sa sexualité était dans son mental et non dans son corps. Le mental est très puissant, mais le recours au fantasme comme stratégie sexuelle est lourd de conséquences. Le fantasme est clairement lié à l'excitation et l'excitation est clairement liée à l'éjaculation précoce : les trois sont intimement liés. Les fantasmes augmentent le niveau de stimulation et d'excitation (ainsi que toutes sortes d'assistance à la sexualité) qui à leur tour provoquent une éjaculation précoce chronique.

Durant l'acte sexuel beaucoup de gens ont recours aux fantasmes et à l'excitation pour pouvoir arriver à l'orgasme. Il semblerait que l'industrie du film pornographique soit bien plus importante que la production de films courants et, dans toutes les grandes villes du monde, on trouve des clubs de strip-tease. Le fantasme est une situation imaginée : en fait vous n'êtes pas avec votre partenaire en train de partager une expérience commune. Vous n'êtes pas présent, vous êtes absent, ce qui a les mêmes conséquences que d'être fixé sur le but de l'orgasme ; vous êtes en avance sur vous-même, à l'extérieur de vous-même. Dans les deux cas, vous êtes motivé par le mental et non par ce que vous êtes en train de vivre. Le mental veut un orgasme et il crée des fantasmes pour l'obtenir.

Rester plus tranquille durant l'acte sexuel

Pour éviter un rapport sexuel abrégé, on devrait écouter plus souvent le dicton populaire : « Un peu c'est bien, mais plus ce n'est pas mieux ». Ce dicton est parfaitement adapté à l'excitation : un peu d'excitation c'est bien, mais plus d'excitation ce n'est pas mieux. Peut-être que le plus amène plus de plaisir et plus d'intensité, mais si on a envie de changer, il est important de faire le constat des conséquences d'un tel comportement.

Pour vivre des rapports sexuels qui durent plus longtemps, il faut calmer le jeu. Un peu d'excitation c'est bien, il n'y a rien de mal à cela, mais ensuite détendez-vous, soyez relax. Un participant à notre retraite a partagé comment, en une nuit, il avait résolu son problème chronique d'éjaculation précoce, un problème qu'il traînait depuis trente ans. Il avait découvert et appliqué le secret du « rester cool » et évité la surexcitation.

Une sexualité plus tranquille et plus simple est gage de durabilité. Elle augmente et amplifie l'attraction entre les corps. L'idéal véhiculé dans notre culture est une sexualité qui devrait être aussi torride que possible. En pratique, cette approche garantit une éjaculation précoce. Tôt ou tard l'excitation s'épuise et l'ennui s'installe. L'ennui est naturel, chaque chose répétée à l'infini crée de l'ennui. Dès que la nouveauté s'épuise, alors l'ennui s'installe. L'excitation est provoquée par l'inconnu, la nouveauté d'une situation, mais la nouveauté s'épuise rapidement et l'attraction initiale est calcinée par les flammes de l'excitation. Souvent les couples racontent qu'après une période d'activité sexuelle intense, ils ont totalement perdu leur intérêt pour la sexualité et ressentent même une répulsion l'un envers l'autre.

TROP DE SENSATIONS ALTÈRENT LA SENSIBILITÉ

Un des effets secondaires d'une stimulation excessive est que le pénis devient de moins en moins sensible. Plus il est soumis à de fortes stimulations, plus il perd sa sensibilité. C'est également vrai pour le vagin. Le frottement répétitif du pénis dans le vagin (ou dans la main durant la masturbation) désensibilise aussi bien le pénis que le vagin.

Les mouvements répétitifs de va et vient créent des frictions entre les tissus, frictions qui génèrent de la chaleur et des tensions. Après l'acte sexuel, ces tensions restent dans le corps et au fil du temps elles s'accumulent. Finalement le pénis se retrouve surchargé, plus dur et donc moins sensible aux sensations fines. Souvent un pénis en érection présente une texture très dure, presque métallique au toucher. Cette rigidité reflète les tensions contenues dans les tissus du pénis. La sensibilité est réduite et l'homme perd la possibilité et la capacité de vraiment sentir les tissus de son pénis. Le pénis perd sa vitalité intérieure et ceci sur toute sa longueur, de la base jusqu'au gland, cette tête chercheuse pleine d'énergie. Le pénis perd sa nature souple, flexible, qui lui permet de se déployer à l'intérieur du vagin exactement comme un serpent.

A la fin d'une retraite il y a plusieurs années, un participant, qui était un scientifique, nous a dit que la perte de sensibilité suite à l'exposition à des stimulations et sensations trop importantes avait été prouvée scientifiquement à la fin du 19^{ème} siècle par le physiologiste allemand Ernst Weber et le physicien et psychologue Gustav Fechner. Le résultat de leur recherche est connu sous le nom de la Loi Weber-Fechner ou théorie des relations entre stimulation et vécu intérieur. Les résultats montrent que

l'intensité d'une sensation varie comme le logarithme de l'excitation. Aujourd'hui ce principe a été reconnu vrai pour chacun de nos sens. Un exemple très simple : si on gratte une allumette dans l'obscurité, la lumière paraît comme une explosion, mais si on gratte la même allumette en plein jour elle sera juste perceptible. Plus de sensations va de pair avec moins de sensibilité, et moins de sensations augmente la sensibilité. Au lieu de rechercher indéfiniment plus de sensations, nous devrions commencer à développer nos sens pour devenir capables de sentir la subtile force vitale qui bouge en nous à tout moment de la journée.

Répétition mécanique et perte de sensibilité

Pour augmenter l'intensité des sensations, nous augmentons la vitesse et la fréquence de nos mouvements. Nous devenons mécaniques, en répétant encore et encore la même chose. A chaque fois que nous sommes engagés dans un mouvement répétitif et mécanique, cela correspond à une perte de conscience, et donc à une perte de sensibilité dans chacun de nos mouvements. Nous nous sommes perdus, nous sommes devenus des machines à orgasme, entièrement tendus vers le but final, vers l'orgasme.

En fait, quand nous sommes pressés, notre capacité à ressentir est considérablement réduite. Qu'est-ce qui se passe seconde après seconde dans notre corps et dans nos organes génitaux ? A l'intérieur du pénis ? Autour du pénis ? Entre le pénis et le vagin ? En étant conscient à chaque instant, dans chaque mouvement, le déroulement de l'acte sexuel devient une source d'émerveillement qui peut durer des heures, une expérience de pur plaisir. Nous rentrons dans un état intemporel dans lequel tout émerge spontanément du corps, se déploie naturellement, chaque moment donne naissance au suivant, sans fantasmes, sans but, sans que le mental intervienne. Une force innée dirige avec intelligence notre

corps vers une pure expression d'amour. Et ça devient une expérience sans pensées parce qu'on est littéralement et complètement absorbés par la grande sensibilité de nos corps. Plus une personne est présente, consciente durant l'acte sexuel, plus sa sensibilité se développe.

L'excitation de la femme peut déclencher l'éjaculation de l'homme

La plupart des hommes ont fait l'expérience d'une éjaculation surprenante quand la femme est très excitée, surtout si elle s'active pour arriver à l'orgasme. Alors l'éjaculation survient comme un éclair, on la regarde impuissant et l'on ne peut rien faire pour l'éviter. Beaucoup d'hommes confirment cette expérience, en disant que c'est comme si on leur extrayait pratiquement une éjaculation, comme si elle venait de nulle part. Et ils sont surpris car ils n'étaient pas près de jouir. Bien que cette situation semble incontrôlable, on peut faire quelque chose, il s'agit de ne pas trop exciter la femme. Si vous voulez que l'acte sexuel dure plus longtemps, gardez l'état d'excitation à un niveau compris entre frais et frémissant.

LA RÉTICENCE SEXUELLE DES FEMMES

Regardons les choses en face : généralement l'homme a envie de sexe plus souvent que sa partenaire. Et vous êtes-vous demandé pourquoi ? La vérité est que les quelques minutes que dure habituellement l'acte sexuel ne sont pas vraiment satisfaisantes pour la femme. Il n'y a pas assez de temps pour que son corps s'allume et puisse célébrer ce qui arrive. Tristement, cela signifie que la femme ressort de l'acte sexuel avec un sentiment répété d'insa-

tisfaction et de manque, avec le sentiment que le plaisir de l'acte sexuel ne vaut pas l'effort demandé. Ce genre de sentiments peut se graver profondément dans l'organisme et faire que les femmes ont tendance à éviter le sexe. Des recherches ont montré que 82% des femmes préféreraient se faire câliner et dorloter plutôt que d'avoir un rapport sexuel : elles trouvent cela plus nourrissant. Préférer les câlins à l'acte sexuel indique que la femme n'a pas de réel plaisir quand le pénis est dans le vagin.

Les hommes peuvent être assurés que la réticence de la femme n'est pas une réponse consciente ni une décision mentale de ne plus vouloir de sexe. (Il peut y avoir des problématiques de contraception qui peuvent influencer la décision de la femme, on en reparlera au chapitre 7). La fermeture du corps de la femme est généralement un processus lent et progressif, à moins qu'elle n'ait subi un traumatisme, auquel cas la fermeture peut être immédiate. Ce retrait est physique et il est très subtil. C'est un phénomène qui se produit en dehors du contrôle conscient de la femme. Beaucoup de femmes pensent être seules à subir cette fermeture inattendue et non voulue à la sexualité, mais en fait c'est une expérience commune à un grand nombre de femmes. Le manque répété de satisfaction joue un rôle important dans le fait que les femmes perdent tout intérêt au sexe. Les femmes ne sont absolument pas frigides de nature, mais une sexualité torride, dure et rapide fait que leurs corps se figent.

Et que peuvent faire les hommes ? Qu'est-ce qui fait que les femmes n'ont plus de plaisir à la sexualité ? Pourquoi votre compagne n'a pas envie de faire l'amour aussi souvent que vous ? Une récente enquête de Redbook montre que 52% des femmes simulent l'orgasme régulièrement. Selon une autre enquête de Durex Global Sex, seulement 17% des femmes arrivent à avoir un orgasme durant l'acte sexuel. Et 43% des femmes affirment avoir

« des problèmes sexuels » comme l'incapacité à atteindre l'orgasme, ressentir de l'ennui, ou un désintérêt total pour le sexe. Fondamentalement, les femmes ne reçoivent pas sexuellement de l'homme ce dont elles ont besoin. Le manque de compréhension de l'homme pour le fonctionnement du corps de la femme et la perte de contrôle de son éjaculation sont à la racine du problème. Ils sont à l'origine de la réticence de la femme et de sa difficulté à atteindre l'orgasme. Elle n'aime pas le sexe parce qu'elle ne s'y sent pas bien. Quelles seraient vos envies de sexe si vous n'aviez jamais d'orgasme ? Si vous voulez que votre femme soit plus ouverte à la sexualité, il vous faut découvrir comment vous comporter physiquement pour qu'elle puisse s'ouvrir et laisser son énergie s'exprimer. Alors il se peut qu'elle en redemande. Lorsque vous aurez trouvé, vous n'aurez plus à demander. Faites-nous confiance, elle vous demandera de lui faire l'amour, et si vous n'en croyez rien, essayez d'abord.

Il y a un urgent besoin de découvrir comment rallonger la durée de l'acte sexuel, rallonger la durée pendant laquelle le pénis et le vagin sont en contact, pour trouver une satisfaction sexuelle aussi bien pour la femme que pour l'homme. Leurs vécus sexuels sont inextricablement liés, et non pas séparés entre ce que l'un aime et pas l'autre. Quand la femme n'est pas totalement ouverte à son partenaire elle vit la sexualité comme quelque chose à sens unique, répétitif et finalement ennuyeux. Et c'est là que généralement on tend à créer des situations de plus en plus stimulantes et excitantes en ayant recours aux films pornographiques, aux gadgets sexuels, à l'échangisme pour essayer de réveiller l'intérêt pour la sexualité.

Quand l'homme fait l'amour à la femme longuement et avec conscience, son expérience s'en trouve transformée : c'est une expérience d'un autre monde, un événement multidimensionnel.

Quand un homme passe plus de temps avec son pénis à l'intérieur de la femme alors automatiquement il pense moins au sexe, car il le vit. Une relation sexuelle prolongée et détendue lui donne confiance, ce qui diminue les tensions qu'il pourrait avoir durant l'acte sexuel et par là réduit le risque d'éjaculation précoce.

L'éjaculation peut être retardée à l'infini une fois que vous avez trouvé comment faire. Et si l'on considère que les humains ne font pas assez l'amour, le remède pour retrouver un équilibre homme-femme réside dans le fait de faire l'amour longuement en repoussant et même en abandonnant l'éjaculation. En tant qu'être humain, nous pouvons toujours choisir la direction dans laquelle aller avec notre énergie sexuelle, il y a deux directions opposées: émotionnelle ou mature, superficielle ou profonde, dans la stimulation ou dans la détente, biologique ou spirituelle, déchargée ou contenue, reproductive ou générative, inconsciente ou consciente.

TÉMOIGNAGE

SAVOURER AUSSI BIEN L'INTENSITÉ QUE LE SILENCE

Durant les derniers six mois, nous avons fait l'amour en silence presque sans mouvements extérieurs, mais avec de plus en plus de mouvements intérieurs, et c'est devenu quelque chose que je recherche. C'est une façon de faire l'amour qui laisse de l'espace pour une rencontre consciente, un amour profond, une variété sans limites, une vitalité pétillante, l'expression d'une masculinité puissante et une satisfaction profonde. C'est un chemin magnifique qui me mène vers mon moi profond. Et à d'autres moments, l'acte sexuel devient torride avec orgasme. Mon expérience de l'excitation est comme si j'étais toujours poussé en avant. Et parfois ça m'attire parce que je ne peux faire autrement, ou ça vient comme une vague qui me submerge. Cette expérience est totalement différente de l'amour silencieux.

Vous nous avez appris que « l'après est votre maître ». Après l'amour silencieux, je me sens plein et vivant. Après l'amour avec excitation, donc après l'orgasme, je me sens fatigué et j'ai besoin de repos. Dans mon vécu personnel, il y a encore une autre grande différence: dans l'excitation, j'adhère énergétiquement à ma partenaire. Dans l'amour silencieux, il y a un espace dans lequel l'amour peut se déployer. Compte tenu de sa qualité et de sa durabilité, l'amour silencieux est clairement meilleur, mais je ne me sens pas encore prêt à abandonner définitivement l'amour avec excitation. Je renierais une partie de moi qui veut encore vivre intensément et je ne veux pas faire ça. Je pense que la pratique du Tantra me montrera le chemin et je vais me laisser surprendre, voir où me mène cette voie.

INSPIRATION TANTRIQUE

Généralement l'énergie est dirigée vers le bas et vers l'extérieur. Vous devez inverser cela et la ramener à l'intérieur - à l'intérieur est synonyme de «vers le haut». Dès qu'elle commence à revenir vers vous, et que vous devenez un cercle d'énergie, vous serez surpris : une nouvelle dimension s'ouvre, vous commencez à vous élever. Votre vie n'est plus horizontale, elle a pris une nouvelle direction, verticale.

Osho, enseignements retranscrits
Secret of Secrets.

3

L'éjaculation n'est pas l'orgasme masculin

L'hypothèse générale est que l'éjaculation est la version masculine de l'orgasme. Toutefois, quelques hommes ont découvert par leur expérience que l'éjaculation n'est pas un vrai orgasme, que la nature a créé les organes génitaux pour des expériences sexuelles plus élevées, plus évoluées. Ces hommes reconnaissent que l'éjaculation est un plaisir intense, mais ces quelques secondes ne peuvent pas être comparées avec ce qu'ils ont vécu, un état orgasmique intemporel, fusionnel, relaxant, divin. Après, ils se sont sentis rajeunis, pleins de forces, spirituellement élevés.

Physiologiquement l'homme peut avoir un orgasme sans éjaculation. Et aussi il peut parfois éjaculer sans véritablement sentir du plaisir. Orgasme et éjaculation peuvent survenir simultanément ou peuvent être deux expériences séparées. Ce qui signifie que l'homme est capable d'avoir un orgasme « de la vallée » prolongé, ou même de multiples orgasmes sans éjaculer.

L'ÉJACULATION ENTRAÎNE UNE PERTE D'ÉNERGIE

C'est bien connu que l'homme éprouve généralement, voir toujours, une perte d'énergie après l'éjaculation. Les indices de cette perte d'énergie se manifestent sous forme d'une relaxation négative qui n'est que le résultat du relâchement des tensions accumulées dans son organisme. On utilise la stimulation et le mou-

vement pour élever le niveau de tension ; la respiration se fait courte et rapide jusqu'à l'apogée où l'énergie se décharge. La tension accumulée est alors évacuée vers le bas et vers l'extérieur avec la précieuse semence, ce qui est différent des effets revigorants d'un orgasme sans éjaculation, dans lequel l'énergie est conservée à l'intérieur du corps et s'élève verticalement le long de la colonne vertébrale.

La perte d'énergie après l'éjaculation peut se manifester de différentes manières : sentiment de séparation, de vide, perte d'intérêt pour sa partenaire, irritabilité, fatigue, désir de prendre de la distance, de dormir. Quand il y a déperdition d'énergie cela provoque un sentiment de relaxation négative, alors que la vraie relaxation s'accompagne d'une augmentation de la vitalité et de l'énergie.

Lors d'un de nos séminaires, qui durent une semaine, dès le début un jeune homme de 25 ans a retenu son éjaculation et contenu son énergie. Après plusieurs jours, pendant lesquels il faisait l'amour deux à trois fois par jour sans éjaculer, il a clairement observé la naissance d'une qualité nouvelle qui émanait de son corps et de son être, comme s'il était au paradis. Il se sentait planer aussi haut qu'un cerf-volant.

Puis le dernier après-midi, il a décidé d'aller jusqu'à l'éjaculation pour vérifier et voir comment il se sentirait après. Il a ensuite partagé que d'une seconde à l'autre, il s'est senti tomber du paradis en enfer. En un instant toute la belle force positive et inspirante qui l'avait animé durant les premiers jours s'est évanouie. Depuis cette expérience bouleversante, il a été capable d'observer et d'identifier certains états physiques et émotionnels qui accompagnent ou suivent l'éjaculation. En voici la liste :

Je suis envahi par une intense paresse

Le contact avec les gens devient difficile. Je n'ai pas envie de rencontrer du monde.

Le devant de mon torse est extrêmement tendu dans les deux jours qui suivent.

Le bas du dos est contracté.

Mon cou est tendu.

En général tout mon corps est tendu. Je n'ai pas de place à l'intérieur, aucune mobilité.

Je suis irritable.

Je me comporte comme un enfant qui n'aurait pas assez dormi, même si j'ai beaucoup dormi.

Même les petites choses me submergent. Lorsque je dois faire quelque chose, souvent je me sens devant un obstacle insurmontable.

Je n'arrête pas de penser.

Je doute de tout, je vois tout en noir: mon travail, ma relation amoureuse, mon espace de vie et ma vie en général.

Je manque de sérénité. Je n'ai plus de joie. J'ai peur de me faire déborder de partout.

Mes yeux sont flous et ma tête est brumeuse.

Je n'ai plus envie de regarder ma compagne, et j'ai de la peine à la regarder. Et si je le fais, de toute façon je ne la vois pas clairement.

Je me sens agité.

En bref, rien ne va plus.

Et il me faut deux à trois jours (au moins) pour me remettre, à moins que je ne m'avachisse devant la télévision à regarder film après film et que j'évite tout contact avec les autres.

Vous trouverez la suite des intéressantes observations de cet homme à la fin du Chapitre 9.

La puissance de la rétention

La rétention de l'énergie sexuelle n'est pas quelque chose de nouveau. La rétention est évoquée et pratiquée par les anciens Taoistes et Tantrikas depuis des milliers d'années. Elle est considérée comme le pivot pour profiter d'une vie longue, saine, créative et heureuse.

Aujourd'hui la majorité des hommes (et des femmes) ne remettent pas en question l'éjaculation. De la même façon, on ne conteste jamais l'équation éjaculation = orgasme, l'éjaculation est considérée comme le but final du rapport sexuel. Et c'est ainsi que ça se passe. En outre, on a de la peine à considérer un rapport sexuel sans accumulation d'énergie et sans orgasme, comme un vrai rapport sexuel. L'éjaculation occupe ainsi une place centrale sans que les éventuels effets négatifs soient pris en considération. Après l'éjaculation, l'organisme doit être rééquilibré et revitalisé, ce qui demande une grande quantité d'énergie spirituelle et physique qui pourrait être mieux utilisée pour préserver la santé du corps, surtout après un certain âge.

Une cuillère à soupe de sperme est incroyablement puissante. Le liquide contient une immense quantité de protéines, vitamines, minéraux, acides aminés ainsi que de l'énergie vitale. Le sperme est comme de l'or liquide. A chaque éjaculation, l'homme relâche en moyenne quarante millions de spermatozoïdes, qui auraient le potentiel de produire autant d'individus. Quelle incroyable puissance !

A cause de cette idée largement répandue, qu'on fait l'amour pour le plaisir de l'éjaculation, l'homme par habitude et involontairement, épuise son essence, en répandant sa semence à chaque fois.

L'aspect spirituel de la montée de l'énergie sexuelle

Bien que la création d'un être humain soit un miracle, la capacité de reproduction de la sexualité n'en est que son expression la plus superficielle. L'aspect plus élevé, plus spirituel de la sexualité se trouve derrière l'aspect biologique, et c'est là que l'homme diffère totalement des animaux. La reproduction animale est relativement peu fréquente, généralement limitée à des périodes précises, elle se passe lorsque le mâle d'une espèce est attiré par les odeurs spécifiques émises par la femelle. L'activité sexuelle est rarement constatée en dehors des saisons de reproduction.

Toutefois les êtres humains peuvent faire l'amour toute la journée et tous les jours si c'est leur souhait, on peut donc penser qu'il doit y avoir plus que la simple procréation. Par sa conscience, l'homme a la faculté d'élever sa sexualité à un niveau plus haut, ce qui est un pas dans l'évolution. La rétention de la force vitale par la détente fait apparaître une sorte de tranquillité et un vécu personnel plus élevé. Les expériences sexuelles en deviennent passionnantes, profondément nourrissantes. Par la suite, cette capacité à rester détendu dans la sexualité, cette capacité à éviter la sexualité uniquement dirigée vers l'orgasme, fait naître chez l'homme une présence et une autorité naturelle qui actuellement lui font généralement défaut (cet aspect sera traité plus à fond dans le chapitre 8).

Les hommes ont une expérience limitée des aspects spirituels de la sexualité car il règne une certaine confusion au sujet de la sexualité. Au départ, la nature est clairement tournée vers la reproduction (comme pour toutes les espèces animales et végétales) et n'est pas du tout intéressée aux états orgasmiques ou à l'accomplissement d'un potentiel orgasmique. L'éjaculation, qui est parfaitement au service de la nature, provoque un brusque atterrissage bien avant que les humains puissent décoller et se mettre à

voler. La brièveté habituelle de l'acte sexuel fait que la plupart des hommes n'ont jamais fait l'expérience du vagin comme du véritable foyer dans lequel l'homme et son pénis peuvent se reposer. Au cours de sa vie, un homme perd une quantité inestimable d'énergie et de temps en fantasmes et désirs, mais le temps réel que son pénis passe à l'intérieur d'un vagin est minime.

Une sexualité uniquement reproductive n'est pas satisfaisante à long terme. Encore et encore, le désir de répéter la même expérience surgit et cela peut devenir un cercle vicieux de désir et de décharge. La répétition fait que l'ennui s'installe, ce qui poussera l'homme à changer souvent de partenaire pour réveiller son désir. Quand l'expérience de l'éjaculation est vraiment satisfaisante, elle s'accompagne d'un sentiment de profonde satisfaction et de complétude. Par contre, comme nous l'avons déjà mentionné, après l'éjaculation, la plupart des hommes se sentent épuisés et privés de leur créativité. Quand l'orgasme n'est ni profond ni émotionnellement touchant, alors l'envie de sexe s'impose comme une obsession, une compulsion et l'homme peut se retrouver totalement contrôlé par ses pulsions.

L'habitude de la stimulation et de la décharge fait que l'on passe à côté d'une expérience sexuelle plus subtile et délicate. On ne permet pas à la force vitale de circuler dans le corps. L'éjaculation rompt le cercle et le potentiel plus élevé de la sexualité est perdu. Quand un homme retrouve sa nature orgasmique élevée et se sent profondément nourri par sa sexualité, alors généralement son obsession pour le sexe disparaît.

CONTENIR LA FORCE VITALE

Pour qu'un homme puisse changer de vitesse et atteindre l'octave supérieure dans sa sexualité, il devra prolonger l'acte sexuel en restant plus tranquille, soit en évitant d'éjaculer, soit en repoussant l'éjaculation jusqu'au moment de son choix. Pour faire naître des états d'extase sexuelle, les corps de l'homme et de la femme ont besoin de faire l'amour longtemps. Le corps humain est conçu par la nature pour pouvoir faire de telles expériences, mais cela demande du temps, de la sensibilité et de la conscience.

Si un homme comprend que l'éjaculation arrive prématurément à cause de sa surexcitation, elle peut devenir un choix conscient, plutôt qu'un accident ou une habitude, comme on l'a vu au chapitre précédent. Les maîtres tantriques nous enseignent que l'éjaculation est toujours précédée par la pensée de l'éjaculation et que finalement l'origine de l'éjaculation est dans le mental. Sans la pensée de l'éjaculation, il y a rarement une éjaculation (sauf si la femme est très excitée et qu'elle tire une éjaculation de l'homme, comme nous l'avons déjà mentionné).

Evitez la tension du contrôle de l'éjaculation

L'absence d'éjaculation n'est pas la même chose que le contrôle de l'éjaculation. Il y a une différence importante entre le fait de ne pas éjaculer parce qu'on est détendu et le fait de contrôler son éjaculation.

Osho dit « Dans la sexualité, il faut vous détendre, non pas essayer de la contrôler. Si vous contrôlez, il n'y aura pas de détente. Si vous contrôlez, tôt ou tard vous serez pressé d'en finir parce que le contrôle est un effort. Et chaque effort crée de la tension, et la tension crée un besoin impérieux de relâchement. Ce n'est pas du contrôle, vous ne résistez pas à quelque chose. Simplement

vous n'êtes pas pressé parce que vous ne vivez pas l'acte sexuel dans le but d'aller quelque part. Vous n'êtes pas en train d'aller quelque part. C'est juste un jeu, sans aucun but. Il n'y a rien à atteindre, alors pourquoi se presser? »

Ceci est très différent des pratiques sexuelles qui préconisent de se tenir sur le fil du rasoir de l'éjaculation sans vraiment jamais y arriver. En d'autres termes, l'homme fait monter intentionnellement le niveau d'excitation et de tension, et juste avant d'atteindre « le point de non-retour », il relâche ses efforts, ce qui réprime l'éjaculation. Après un moment, il fait remonter le niveau d'excitation et il réprime à nouveau. Ce processus répété de nombreuses fois a pour effet de contrôler l'éjaculation pendant un certain temps. (Il y a aussi des techniques spécifiques pour réprimer l'éjaculation, comme par exemple de comprimer la zone du périnée et de la prostate avec un doigt). Comme le terme contrôle de l'éjaculation l'indique, quand on utilise de telles techniques de répression, on passe du but d'éjaculer au but d'éviter d'éjaculer, mais on est toujours orienté vers un but.

Douleurs physiques et sexualité torride

Contrôler l'éjaculation comme décrit ci-dessus peut avoir un effet revigorant à court terme. Toutefois, le fait de faire monter l'excitation pour ensuite la réprimer crée des tensions dans la prostate et les organes génitaux, qui pourront ensuite provoquer une congestion. Comme la répression est à la base une forme de tension, la pratique du contrôle de l'éjaculation n'est pas particulièrement saine sur le long terme. Quand un homme joue délibérément avec l'excitation et le contrôle de l'éjaculation, il ne devra pas s'étonner d'éprouver ensuite des douleurs dans les testicules et dans la région de l'aine. Cette douleur est généralement l'ex-

pression des tensions produites par l'excitation et la répression de l'énergie.

Nous suggérons plutôt que si un homme arrive au point d'avoir besoin d'éjaculer, il se le permette tout simplement. Il vaut mieux ne pas détourner la direction du courant. Dîtes à haute voix, à votre partenaire que vous allez jouir, regardez-la dans les yeux, restez présent à ce qui se passe et prenez-y plaisir.

Si vous désirez repousser ou éviter l'éjaculation, nous conseillons de naviguer, dès le début du rapport sexuel, dans une zone libre de trop d'excitation et de stimulation. A la place, soyez plus lent et sensible en restant conscient et détendu. Une approche plus calme peut vous permettre de faire l'amour pendant des heures.

Douleurs physiques et sexualité détendue

Après un acte sexuel plus calme, de façon surprenante, on peut aussi ressentir des douleurs dans le pénis, les testicules, l'aine ou le bas-ventre. Lorsque l'acte sexuel a eu lieu dans une ambiance détendue, ces douleurs nous informent que les tensions accumulées par le passé sont en train de nous quitter. On pourrait les appeler « les douleurs qui soignent ». Au cas où cela vous arrive, accueillez ces douleurs et ne soyez pas trop inquiet : ces douleurs disparaîtront après un certain temps. Pour aider à disperser ces éventuelles tensions bougez votre corps, secouez-le gentiment, bougez votre bassin pendant quelques minutes. Souvent, s'accorder la permission de quelques larmes de vulnérabilité, peut dissoudre la douleur. On recommande aussi de ne pas utiliser la masturbation pour soulager les tensions ou la douleur. Le corps est en train de se guérir et de se régénérer par cette détente sexuelle. Au fur et à mesure, les couches de tensions physiques et émotionnelles remontent à la surface et se dissolvent, alors le corps retrouve peu à peu sa sensibilité et son aptitude au plaisir.

Y-a-t-il des risques à ne pas éjaculer?

Quelques hommes nous ont dit que leur médecin leur avait conseillé d'éjaculer régulièrement pour « purger la tuyauterie » un peu comme de la plomberie.

Notre expérience personnelle nous a prouvé qu'il est possible de faire l'amour fréquemment et sur des années sans aucun besoin d'éjaculation. Il n'y a aucun risque de gonfler et finalement d'éclater comme un ballon à cause de la rétention de la semence ! Il n'y a aucun danger physique pour un homme de ne pas éjaculer indéfiniment. Parfois, des émissions spontanées peuvent arriver durant la nuit, mais celles-ci tendent à diminuer avec le temps. Elles arrivent surtout au moment de la puberté et de l'adolescence, et nous pensons que les fantasmes sexuels en sont la cause. Ces émissions n'ont rien à voir avec le fait de ne pas éjaculer pendant une longue période, ou avec le fait que le corps se débarrasserait de vieux sperme.

Réservez l'éjaculation pour la conception

Un homme peut, s'il le désire, réserver son éjaculation uniquement pour la procréation. Il n'y a pas de règle établie, mais un homme devrait savoir que quand lui et sa partenaire veulent concevoir un enfant, il peut consciencieusement décider d'éjaculer au moment de l'ovulation de la femme (le moment de l'ovulation peut être déterminé par plusieurs méthodes, telles que les variations de température du corps ou la mucosité vaginale). Une éjaculation consciente fera de la conception un événement conscient, plutôt qu'un accident de parcours comme c'est si souvent le cas. Quand un homme éjacule il peut planter sa graine avec l'intention ou la vision d'une conception consciente.

L'identification féminine à l'éjaculation de l'homme

L'homme doit être conscient que souvent la femme s'identifie à l'orgasme/éjaculation de son homme. Dans ces quelques instants, la femme a l'impression que l'homme se donne à elle, et pour la femme c'est une sorte de confirmation. L'ironie est qu'elle déclenche chez l'homme le syndrome post-éjaculatoire, involontairement il perd de sa puissance (et elle aussi), tandis que le lien d'intimité et d'amour est rompu ou s'évapore. Parfois ces ruptures du lien semblent tellement naturelles qu'on ne les associe pas directement à la sexualité. On pense que c'est dû à notre personnalité et à notre façon de réagir. Pourtant, l'homme qui pratique la rétention d'énergie va commencer à se sentir totalement différent dans sa vie quotidienne. Les hommes racontent le plaisir qu'ils sentent naître dans leur cœur, la légèreté et la chaleur lumineuse qui irradie dans tout leur corps et leur être.

L'homme est aussi identifié à l'orgasme féminin, parce qu'il confirme qu'il est un bon amant et que cela conforte son égo de mâle (comme beaucoup de femmes simulent l'orgasme, ce n'est pas un retour tout à fait fiable). Le grand désavantage à faire jouir une femme, comme on l'a déjà dit, c'est que la plupart du temps l'homme éjacule quelques secondes trop tôt, à cause du haut niveau d'excitation et de tension, et ainsi perd sa puissance.

L'INTÉRÊT D'ÊTRE MOINS DANS L'EXCITATION

Une grande partie des problèmes relationnels entre deux partenaires disparaissent quand ils changent de style de sexualité. Une ambiance aimante entoure les amants, et leurs yeux pétillent d'un amour lumineux. Leurs visages changent du tout au tout quand

ils se mettent à faire l'amour régulièrement, d'une manière détendue et sans chercher à atteindre l'orgasme. La transformation est incroyable, certainement bien plus efficace que n'importe quel lifting. Des visages ridés, anguleux et marqués par la frustration retrouvent plénitude et lumière, comme si une infusion de chi, de prana ou de force vitale pénétrait dans les tissus, lissait la peau qui devient rose et lumineuse, rajeunissant ainsi le visage. Les corps sont enracinés, comme si les jambes pénétraient dans la terre; le coeur est ouvert et les yeux lumineux.

Rediriger l'énergie

Dans la sexualité conventionnelle, l'énergie ou la vitalité est habituellement poussée vers le bas et vers l'extérieur. Pour atteindre des états orgasmiques il faut permettre à l'énergie de monter. Il faut l'accompagner vers l'intérieur et vers le haut, et cela se fait au travers de la détente dans la sexualité. Un canal intérieur s'ouvre, et l'énergie commence à monter et à se dilater, en retournant vers sa source dans le cerveau. La source fondamentale de l'énergie sexuelle se trouve dans le cerveau, dans la région du troisième œil où se trouvent la glande pinéale et la glande pituitaire, connues pour être les glandes maitresses du système endocrinien (hormonal). Ces glandes secrètent des substances et transmettent des informations cruciales qui circulent ensuite dans le corps pour finalement nous préparer à l'acte sexuel. Ce cycle correspond à la phase biologique, reproductive de la sexualité dont nous avons parlé plus haut. Lorsque la vitalité peut remonter à travers notre canal intérieur et retourner à sa source dans le cerveau, on parle alors de la phase spirituelle ou générative de la sexualité. L'homme est conçu pour pouvoir réabsorber ces énergies vitales qui viennent nourrir sa puissance. Par la détente,

l'homme peut atteindre un état paisible et vivant, suivi par le sentiment d'avoir rajeuni et d'être plein d'énergie.

Cette expérience vécue va bien au-delà de l'expérience de la sexualité conventionnelle reproductive qui reste « superficielle ». En permettant aux forces vitales de revenir vers l'intérieur et vers le haut, l'homme se donne les moyens de vivre des expériences plus évoluées. Il passe de la poursuite mécanique de l'éjaculation à la présence ; il est conscient, attentif à chaque instant, à l'écoute des sensations subtiles qui émergent dans son corps et dans son être.

L'axe magnétique intérieur

Peut-être vous demandez-vous comment ces états modifiés apparaissent. Qu'est-ce qui se passe à l'intérieur ? Les expériences orgasmiques aussi bien de l'homme que de la femme peuvent être expliquées simplement, en comparant le corps humain à un aimant. Comme un aimant, le corps a deux pôles opposés, un, au niveau du cœur et l'autre, au niveau des organes génitaux. On parle généralement d'un pôle positif et d'un pôle négatif, ou d'un pôle émetteur et d'un pôle récepteur. Mais quel que soit le symbole ou le nom qu'on choisit de leur donner, ces pôles de force égale mais opposée créent à l'intérieur du corps une différence de potentiel. Cette différence de potentiel peut donner naissance à une circulation électromagnétique à l'intérieur du corps et à une amplification du champ énergétique qui entoure le corps. Le Tantra appelle cette circulation, le réveil de notre « axe magnétique intérieur ». Et ceci est la vraie source de ce qu'on appelle les états orgasmiques. Grâce à la façon magnifique dont ils sont conçus, les êtres humains peuvent connaître l'extase, avec un partenaire ou seuls.

Des études récentes sur les chromosomes confirment cette constitution magnétique du corps humain. La science a prouvé que l'homme est aussi partiellement une femme, et que la femme est aussi partiellement un homme. Chaque humain a les deux aspects, mâle et femelle. On retrouve les deux pôles opposés dans chaque humain. Chacun de nous a un pôle mâle et un pôle femelle, un pôle cœur et un pôle génital. A un niveau plus élevé, chaque individu est à lui tout seul une unité indépendante. Chaque personne a la possibilité innée de faire circuler l'énergie et la vitalité à l'intérieur d'elle-même, et de faire ainsi l'expérience de la « sexualité intérieure », qui est la forme la plus évoluée de la sexualité humaine.

TÉMOIGNAGE.

MON PREMIER ORGASME « TOTAL ».

On est en 1993 et je suis en Inde. Ça fait plus d'un mois que je suis ici, je médite chaque jour, et tout d'un coup je tombe amoureux. Cela se produit instantanément, juste en la voyant. Notre rencontre a lieu le premier jour d'un stage de méditation qui dure trois semaines. Après s'être fait la cour pendant deux semaines, on se retrouve chez elle pour faire l'amour. Après de longs préliminaires on en arrive aux choses sérieuses. Je n'ai eu aucun contact avec une femme depuis mon arrivée en Inde, et, même si je suis au paradis de pouvoir faire l'amour avec la femme que je désire le plus au monde, j'ai aussi la peur classique du mâle – certains l'appellent l'angoisse de la performance – qui me fait penser « j'espère que je ne jouirai pas trop tôt ».

Pour moi la première fois que je fais l'amour avec une femme est toujours un peu comme un test : si le sentiment est authentique, tout va bien et l'expérience est belle pour les deux partenaires : si ce n'est pas un sentiment authentique, un ressenti énergétique et que le mental s'en mêle, alors l'expérience n'est pas satisfaisante. Cette nuit-là tout était

réuni – il y a du cœur, nos corps s'aiment, et, très important, nous méditons régulièrement tous les deux. J'ai toujours été un homme sensible, mais cette nuit-là est purement magique. Je sens ce qu'elle sent et je sais exactement où, comment et quand la toucher. J'ai vraiment l'impression de ne faire qu'un avec elle. L'étreinte dure très longtemps, toute angoisse a disparu et je suis totalement détendu.

Vient le moment où elle arrive à l'orgasme, et moi aussi je suis emporté par l'escalade du plaisir qui d'habitude me mène vers ce petit jet court et intense qu'on appelle généralement « l'orgasme masculin ». Mais cette fois c'est différent : au début tout se passe comme d'habitude, l'énergie se concentre sur mon pénis, prêt à se répandre à l'extérieur. Mais cette fois, au lieu d'aller vers l'extérieur, l'énergie remonte le long de mon corps, elle me secoue en de puissantes vagues. On pourrait le décrire comme un tremblement de terre, car le corps ne peut pas rester tranquille, et il y a de la chaleur, une sorte de picotement intérieur, des vagues de plaisir partout... peut-être comme le plaisir féminin... et ces vagues ne sont plus concentrées sur mon pénis mais circulent dans tout mon corps, jusqu'à la couronne, au sommet de la tête. Au début, l'intervalle entre ces grandes vagues de plaisir était de quelques secondes, ensuite elles se sont espacées, avec des intervalles plus longs.

Je sens l'énergie circuler dans mon corps, circuler entre elle et moi, traversant son corps et revenant au mien par le contact du pénis et du vagin. Je réalise que si je garde un léger contact entre nos langues la vague passe plus facilement de mon corps au sien, créant un cercle virtuel qui dure encore et encore et finalement s'évanouit doucement... et c'est beau de rester couchés ensemble, enlacés, à regarder nos corps trembler sous ces vagues d'énergie qui montent et descendent le long de notre colonne vertébrale, à partager cette extase, à se recharger l'un l'autre. Et quand les vagues se calment et que mon océan redevient tranquille je présente les symptômes habituels après l'orgasme, mon pénis redevient souple et mes membres détendus.

Depuis cette première fois ça m'est arrivé plusieurs fois, mais pas toujours. Ce genre d'orgasme, l'orgasme de la vallée, vient quand il veut : je ne peux pas le faire venir, je peux juste me détendre et lui donner la chance de se produire. La plus grande différence entre ce type d'orgasme et l'orgasme traditionnel c'est qu'il me faut beaucoup moins de temps pour me sentir à nouveau prêt. Au lieu de perdre de l'énergie, j'en ai gagné, et mon désir reste intact. Après une nuit avec de tels orgasmes, j'ai besoin de moins de sommeil, juste quelques heures, pour me lever parfaitement reposé. Si je n'éjacule pas, je peux faire l'amour pendant des heures et des heures. Bien entendu je ne parle pas de l'ennuyeux va et vient que l'on appelle habituellement faire l'amour. Je parle de suivre l'énergie, la laisser me guider, ralentir, m'arrêter... attendre, à l'écoute de ce qui se passe dans mon corps et dans son corps, en sentant l'échange d'énergie qui circule dans mon pénis.

Pour moi la chose la plus importante est d'être détendu. Quand je sens le plaisir monter, je dois me rappeler de me détendre, au lieu de me tendre comme je le ferais normalement. C'est particulièrement important de garder les muscles autour de l'anus détendus et souples, et non serrés ni contractés. Cette souplesse permet à l'énergie de circuler librement au lieu de rester coincée là : si l'énergie ne trouve pas la place pour monter alors elle sera obligée d'aller vers le bas sous la forme de l'éjaculation.

L'autre chose importante est la méditation. J'ai remarqué que ce genre d'orgasme a plus de chances de se produire quand je médite régulièrement.

Je ne pense pas qu'une connaissance technique du Tantra soit nécessaire. La première fois que ça m'est arrivé, en 1993, je ne savais rien du tantra, et j'étais surpris par ce qui m'arrivait, perplexe, je me suis même demandé si je n'étais pas malade. J'ai dû attendre des années, jusqu'à ce que je vous rencontre en l'an 2000, pour en savoir un peu

plus sur la circulation d'énergie à l'intérieur du corps et entre le corps de l'homme et celui de la femme.

INSPIRATION TANTRIQUE.

Le Tantra dit: n'essayez pas de fuir; il n'y a pas de fuite possible. Utilisez plutôt la nature elle-même pour la transcender. Ne vous battez pas – acceptez la nature de façon à la transcender. Si cette communion avec votre partenaire ou amant se prolonge sans que le mental imagine une fin, alors vous pouvez juste rester dans le commencement. L'excitation est de l'énergie. On peut la perdre, on peut arriver à un pic. Alors l'énergie est perdue et une dépression suivra, une période de faiblesse suivra. Vous croyez que c'est une détente, mais c'est une détente négative.

Le Tantra vous ouvre à une dimension de détente bien plus élevée, qui est positive. En étant en fusion l'un dans l'autre, les partenaires se transmettent mutuellement une énergie vitale. Ils deviennent un cercle, et leur énergie commence à tourner. Ils se donnent la vie l'un à l'autre, ils renouvellent la vie. Aucune énergie n'est perdue. Au contraire, un surcroît d'énergie est créé, car au contact du sexe opposé, chaque cellule de votre corps est réveillée, excitée.

Et si vous arrivez à fondre dans cette excitation sans la mener vers un pic, si vous arrivez à rester au commencement en évitant trop d'excitation, en restant juste dans une zone chaude, alors vos deux chaleurs se rencontrent et vous pouvez prolonger le rapport très longtemps. Sans éjaculation, sans gaspiller l'énergie vers l'extérieur, cela devient une méditation, et par cette méditation vous trouvez votre complétude. Par cette méditation, votre personnalité n'est plus divisée: elle est reliée.

Osho, enseignements retranscrits
Vigyan Bhairav Tantra

4

La force égale et opposée de la nature féminine

L'HOMME ET LA FEMME NE SONT PAS PAREILS

Une grande partie de la confusion et de l'incompréhension entre hommes et femmes vient de la méconnaissance de nos vraies différences. Ces différences aux racines profondes modèlent nos rôles respectifs durant la communion sexuelle. Quand on a une compréhension intuitive de ces différences, on peut commencer à œuvrer ensemble pour révéler et libérer notre potentiel sexuel. Pour appréhender notre potentiel d'être humain, nous faisons référence aux informations contenues dans les écritures tantriques, connaissances sacrées transmises par les anciens. Ces sources ancestrales contiennent des informations primordiales qui devraient être transmises d'une génération à l'autre.



Fig. 4.1 Aimants intérieurs de l'homme et de la femme, pôles positifs et négatifs, axe magnétique intérieur et potentiel de circulation d'énergie (en position yab-yum)

Les aspects masculins et féminins propres à chaque individu

Le chapitre précédent explique comment chaque humain peut être comparé à un aimant, avec un pôle émetteur et un pôle récepteur énergétiquement reliés par un axe magnétique. Quand il est éveillé, cet axe génère un flux électromagnétique intérieur. Notre réalité bisexuelle repose sur ce jeu des forces masculines et féminines qui est la base biologique des expériences orgasmiques. Ce jeu de la polarité homme femme est le fondement même du Tantra.

Ce qui est particulièrement intéressant est que ces deux forces sont égales. Il n'y en a pas une qui est plus que l'autre : elles sont équilibrées, égales. Toutefois, ces pôles existent en tant que forces opposées en relation l'une avec l'autre. Les pôles sont de force égale, mais opposée, ce ne sont pas des forces identiques. Le masculin représente une force émettrice – « positive » ou dynamique. Le féminin représente une force réceptive – « négative » ou passive.

Leurs qualités dynamiques et réceptives sont diamétralement opposées. Comme elles sont égales et opposées, elles se complètent parfaitement. Elles s'équilibrent, se correspondent, se renforcent mutuellement et l'une ne peut exister sans l'autre. Tout comme l'électricité a besoin de deux pôles, positif et négatif, aucun corps ni aucun être ne peuvent exister sans ces deux pôles, masculin et féminin, qui sont les forces universelles du yin et du yang.

Pôle dynamique et pôle réceptif

Dans le corps de l'homme, le pôle masculin ou positif se trouve dans les organes génitaux et le pôle féminin, ou négatif, dans la poitrine, le cœur. Chez la femme, c'est juste le contraire : le pôle

masculin, positif, se trouve au niveau des seins, des mamelons et du cœur, et le pôle féminin, réceptif, se trouve dans les organes génitaux. Quand l'homme et la femme se tiennent debout, l'homme peut être visualisé comme un aimant vertical ayant son pôle positif vers le bas (nord) et son pôle négatif vers le haut (sud). Chez la femme, le pôle positif est en haut (nord) et le pôle négatif est en bas (sud).

Les aimants s'attirent par leur pôle opposé

Lorsqu'un homme et une femme se prennent dans les bras, par exemple, en fait leurs corps se rencontrent avec leurs pôles énergétiques opposés alignés l'un en face de l'autre. Le positif et le négatif de chacun se trouvent en corrélation au niveau du cœur et des organes génitaux. Le flux de notre aimant intérieur (qui, comme mentionné dans le chapitre précédent, est la source des états orgasmiques) circule de l'un à l'autre en direction opposée. Lorsque deux aimants sont rapprochés avec les pôles inversés, il y a une force d'attraction qui les réunit. Et l'on peut ressentir la même attraction « magnétique » entre les corps masculin et féminin, comme une sensation qui tiraille et bouscule lorsque les forces opposées sont mises en présence. En plus, le champ magnétique ou énergétique qui entoure les deux aimants/corps est fortement amplifié.

La force dynamique masculine

Les deux pôles sont présents dans le corps de l'homme, mais l'aspect masculin dynamique est l'aspect extérieur, alors que son aspect intérieur est le côté féminin. Chez la femme, l'aspect réceptif est extérieur alors que son côté masculin, dynamique est son aspect intérieur. Un des aspects est extérieur, mais les deux aspects sont toujours présents. En général, ceci implique que phy-

siquement et énergétiquement l'homme, à forte prédominance masculine, est une force dynamique, alors que la femme, à prédominance féminine, est une force réceptive. L'homme ne doit rien faire activement pour se connecter à son côté féminin, ou ce qu'on appelle aussi sa femme intérieure. Plus l'homme contacte sa vraie nature d'homme en vivant l'acte sexuel dans la détente et dans la présence, plus ses qualités opposées féminines d'amour vont peu à peu émerger et amener un équilibre intérieur. De façon similaire, c'est en se détendant de plus en plus profondément dans sa nature féminine que la femme accède à son « homme intérieur ». Notre « opposé intérieur » émerge et fleurit comme un processus alchimique, comme une conséquence ou un produit dérivé.

La figure 4.1 montre les aimants intérieurs de l'homme et de la femme, assis en yab-yum, avec leurs pôles, l'axe magnétique et la circulation potentielle d'énergie.

Les organes génitaux – des forces égales, mais opposées

Les qualités de ces forces, les polarités intrinsèquement différentes de l'homme et de la femme se retrouvent au niveau des tissus des organes génitaux. La forme du pénis masculin montre qu'il s'agit d'un instrument duquel l'énergie peut être émise et couler. Le vagin a la forme d'un canal ou d'un récepteur doté d'une capacité innée à recevoir, absorber et attirer la force opposée.

Ces deux forces égales et opposées sont complémentaires énergétiquement et physiquement. Elles s'imbriquent pour ne former qu'un seul ensemble. Quand le pôle dynamique de l'homme rencontre et pénètre le pôle réceptif de la femme, quand le pénis et le vagin sont réunis, il y a achèvement. On pourrait dire que quand ils sont séparés et lointains les organes génitaux sont comme deux

moitiés incomplètes. Les maîtres de Tantra croient que toute chose incomplète cherche à se compléter, et suggèrent que notre besoin sexuel et notre désir sexuel traduisent en fait une profonde aspiration à l'unification, à la complétude, à la paix.

Quand on comprend la polarité, la complémentarité de ces forces égales et opposées, il devient clair que l'homme en lui-même n'est pas une unité indépendante. Pour que ses qualités masculines profondes puissent s'incarner dans son pénis, l'homme dépend du milieu qui l'entoure, à savoir, le vagin. La qualité de la réceptivité influence et détermine la qualité de la force dynamique : une force dynamique ne peut être dynamique que si elle est reçue. En fait, plus elle est reçue et plus elle est dynamique, les deux étant inextricablement liés. Donner, fait qu'il est possible de recevoir, et recevoir, fait qu'on peut donner ; c'est pourquoi il est si important que l'homme prenne en compte la force égale et opposée et qu'il s'ouvre au rôle crucial de la réceptivité.

L'importance du milieu féminin

Pour que la vitalité du pénis puisse se manifester et pour réveiller ses qualités dynamiques masculines (et ses fonctions essentielles), la femme doit être placée au centre de la constellation sexuelle. L'homme entre physiquement dans la femme avec son pénis, il faut donc donner toute sa valeur à ce milieu qui entoure le pénis, et surtout ne pas le sous-estimer. Les différences de polarité entre l'homme et la femme doivent être comprises et mises en valeur et non esquivées, pour favoriser l'acte sexuel. Reconnaître la nature réceptive de la femme permet à l'homme de faire l'expérience de sa vraie force masculine. Quand il sent que son énergie mâle coule et qu'elle est vraiment accueillie par la femme, alors il en éprouve une profonde satisfaction sexuelle.

Pour pouvoir élever le niveau de sa sexualité, l'homme est inextricablement dépendant de la femme, dont la constitution demande quelques préparations pour pouvoir accueillir son invité. Fondamentalement, l'homme peut être prêt pour l'acte sexuel à n'importe quel moment, s'il le désire, ce qui est probablement la conséquence du fait que son énergie est dynamique, émettrice. Et le fait que la femme ne soit pas prête à tout instant est probablement dû au fait que sa force est réceptive, passive. Ses réticences ou son manque d'enthousiasme pour le sexe ne sont pas un signe de frigidité ou d'inhibition, mais plutôt le reflet de l'intelligence du corps.

Le corps de la femme a besoin de temps pour s'ouvrir

Habituellement, l'homme préfère pénétrer la femme aussi tôt que possible. Être à l'intérieur devient son but prioritaire, souvent par peur de perdre sa première érection. Quand un homme doit patienter en attendant la femme, il perd facilement son érection et il se peut qu'il doive attendre un moment avant qu'elle ne revienne. En réalité, si vous disposez d'une à trois heures devant vous et que la femme a le temps, ça lui convient parfaitement. Elle est capable de revenir à elle, à l'intérieur de son corps et se détendre. Si un homme prend le temps d'être avec la femme, de caresser son corps tendrement et délicatement (comme une plume) pour réveiller son énergie avant de la pénétrer, il sera stupéfait de découvrir la force de ce vécu. Rentrer avec conscience et être accueilli par un milieu absorbant et réceptif, modifie totalement l'expérience, qui peut alors être transformatrice pour l'homme.

Quand une femme est pénétrée trop tôt, sans se sentir vraiment prête à recevoir, sans avoir ce sentiment d'un Oui total, il se peut que, petit à petit, son corps se ferme, que son intérêt pour la

sexualité s'effrite, et que sa réticence à faire l'amour augmente. Pendant la phase initiale d'une rencontre amoureuse, le cœur de la femme est totalement ouvert, et elle est donc disposée à recevoir l'homme à tout moment. Mais la femme a besoin d'être reconnue dans sa différence pour pouvoir continuer à prendre plaisir à la sexualité sur le long terme. Et la même chose est vraie pour l'homme.

Une petite histoire pour donner une note encourageante: une fois, un homme de quatre-vingts ans est venu participer à un stage pour couples avec sa femme de soixante-quinze ans: quatre ans plus tard, ils continuent à pratiquer l'union génitale en tant que pratique quotidienne. Leur motivation en venant participer au stage avait été d'avoir encore une aventure dans leur vie, et les deux racontent combien et comment la qualité de leur vie s'est améliorée; chaque jour est une joie, chaque jour est rempli d'amour.

Quand un homme pénètre une femme avant que son corps ne soit ouvert, c'est comme s'il se jetait tête en avant contre une porte fermée, il ne peut pas aller plus loin. Par contre, quand vous avez les clés de la porte, vous verrez qu'elle s'ouvre facilement et souvent. Quand l'homme accepte que la femme soit fondamentalement plus lente que lui, et que sa structure physiologique demande une préparation, alors sa sexualité commence à se transformer en un acte d'amour nourrissant.

L'énergie circule du positif vers le négatif, c'est la direction du mouvement, le pénis dans le vagin. Une porte s'ouvre, l'énergie circule. Quand une femme est vibrante et réceptive, la connexion entre le pénis et le vagin forme une unité vitale. Il y a circulation et échange d'énergie, de puissance, de force vitale.

Dans le sexe tantrique, le clitoris n'est pas si important

Bien entendu, le vagin a plus d'importance (aussi bien pour l'homme que pour la femme) que le clitoris parce qu'il est le réceptacle de la force dynamique de l'homme. Normalement, le clitoris a une place d'honneur, comme le soleil autour de qui tout évolue, parce que la stimulation clitoridienne peut facilement, mais pas nécessairement, amener la femme à l'orgasme. La stimulation clitoridienne intensifie l'excitation, ce qui affecte de façon subtile la réceptivité des cellules du vagin. Cette excitation génère une tension qui perturbe l'aptitude de la femme à recevoir la force dynamique de l'homme en elle. La stimulation clitoridienne réveille le désir sexuel, mais crée aussi des tensions qui troublent la vibration du vagin, et ainsi le potentiel de la pénétration en est réduit.

Pour vivre des états énergétiques plus élevés, il est important de garder un niveau d'excitation assez bas, comme il est expliqué au chapitre 2. Une approche calme et non stimulante permettra au vagin de rester libre de toute tension, calme et réceptif. Si la femme est capable de contenir son excitation, de se détendre dans son corps au lieu de s'activer pour faire monter l'intensité, elle risquera moins de tirer involontairement une éjaculation de l'homme. De même, si l'homme n'essaie pas d'exciter sa femme, l'éjaculation pourra être retardée et l'amour pourra durer des heures.

Il se peut que la femme fasse une fixation sur le clitoris à cause de l'intensité du plaisir qu'elle a pu ressentir dans ces terminaisons nerveuses. Mais parfois, c'est un challenge que d'abandonner le connu, même s'il nous a apporté du plaisir. De toute façon, l'élévation du niveau de conscience sexuelle, demande que les deux partenaires fassent preuve de curiosité, d'intelligence et de

volonté pour aller explorer l'inconnu (pour en savoir plus sur le clitoris, voir chapitre 8).

L'énergie sexuelle de la femme est réveillée dans la poitrine

La grande question est maintenant de savoir comment ouvrir la porte du paradis. La vraie voie pour accroître l'énergie sexuelle de la femme est, tout d'abord, de déplacer l'accent mis sur le vagin et le clitoris vers la poitrine, ce qui signifie un transfert de l'intérêt qu'on porte au pôle négatif de la femme vers son pôle positif. Les seins sont le pôle positif, dynamique de la femme à partir duquel on peut réveiller son énergie, la clé pour avoir accès à son corps. L'énergie ne peut être réveillée que depuis un pôle positif, dynamique, et non depuis un pôle passif, réceptif. Donc en tout premier, il faut réveiller et nourrir avec présence et conscience les seins, et ça prend du temps. La conséquence naturelle, c'est que l'énergie descend et réveille le vagin pour le rendre accueillant, invitant. Lorsque le désir de la femme est réveillé par les seins, elle aura plus facilement accès à des états orgasmiques profonds. D'habitude, le point de départ dans la sexualité conventionnelle est le vagin/clitoris, alors qu'ils sont –énergétiquement parlant- le pôle passif, réceptif du corps de la femme. En fait, le vagin ne peut devenir pleinement vivant et énergétisé que si on le réveille à partir du pôle dynamique que sont les seins.

Quand l'homme sait que les seins sont la porte d'entrée pour accéder à la femme, il peut l'approcher plus simplement, sans le jeu de devinette pour savoir si, comment et quand lui caresser le clitoris. À la place, il peut porter une attention aimante aux seins, ce qui ne lui demande pas d'effort. Il s'agit juste « d'être » dans ses mains, sans rien faire, sans intention, sans plan. Une main chaude qui tient gentiment et épouse la forme du sein avec amour est

absolument parfaite. Il n'y a aucun besoin de stimuler les mamelons directement, mais juste indirectement au travers du contact, ou peut-être en les effleurant une ou deux fois. Certaines femmes ont des mamelons hypersensibles, vérifiez ce que préfère votre femme (pour en savoir plus sur les seins et les préliminaires, voir chapitre 7).

Cette ancienne sagesse tantrique nous emmène dans un voyage palpitant à la découverte de soi-même, dont le résultat peut être la découverte de la vraie masculinité. Cela demande une remise en question révolutionnaire de sa sexualité et la découverte du fait que la façon dont on fait l'amour joue un rôle important pour garder une vie sexuelle active et pour vivre une relation aimante et joyeuse. La clé en est qu'il faut traiter la femme comme un être complémentaire et non comme un être semblable à nous. Toute limitation de l'expérimentation sexuelle de la femme, inévitablement, limitera le vécu sexuel de l'homme. Si la femme souffre de ne pas avoir d'expériences orgasmiques, l'homme en souffrira aussi, même s'il n'en est pas conscient.

DU SENSATIONNEL À LA SENSIBILITÉ

Il y a un prérequis général pour passer de la stimulation à la sensibilité et aux échanges énergétiques subtils et naturels. Il faut reconsidérer l'amour comme un jeu de forces dynamiques et réceptives qui peut évoluer vers d'extraordinaires expériences énergétiques. Quand l'homme abandonne la recherche du sensationnel pour développer sa sensibilité, ses véritables qualités masculines se révèlent, lui donnant la capacité d'être présent dans son pénis. Alors la connexion homme femme dans le vagin prend toute sa valeur ; le vagin devient une enveloppe accueillante qui

révèle les qualités essentielles imprégnées dans le pénis et donne à l'homme le sentiment d'être un homme authentique. À ce niveau, il y a la possibilité d'une extase biologique, un échange qui satisfait chaque cellule du corps et se situe bien au-delà des plaisirs de l'éjaculation et des fantasmes.

Le pénis a une intelligence claire et une sensibilité innée. Quand le milieu féminin est ouvert, chaud, aimant, le pénis répond activement à la circulation d'énergie. Quand le milieu féminin est fermé, serré, peu bienveillant, le pénis peut facilement rétrécir, se rétracter et perdre tout intérêt. L'homme est généralement intensément touché et ému de se sentir profondément accueilli par la femme dans son vagin.

Réveiller la polarité

Avant de faire l'amour, ou à n'importe quel autre moment, avec votre partenaire, vous pouvez réveiller la sensibilité de votre polarité dans la conscience de leur complémentarité – comme une sorte de préliminaires.

Asseyez-vous l'un en face de l'autre, par terre, sur des coussins placés de façon à ce que ni vos mains ni vos genoux ne se touchent. Fermez les yeux et revenez dans votre pôle positif : pour vous, ce sera à la racine de votre pénis (le périnée), et pour votre partenaire vers sa poitrine, ses seins et ses mamelons. Prenez quelques minutes pour revenir à vous. Puis, quand vous sentez que vous arrivez bien à garder votre attention dans votre pénis et vos testicules, imaginez votre pénis qui rayonne de l'énergie claire et chaude en direction du vagin de votre femme. Elle de son côté, peut imaginer qu'elle reçoit amour et lumière dans son vagin en même temps qu'elle rayonne chaleur, lumière et amour, de sa poitrine dans votre direction. Imaginez que vous recevez toute cette magnifique énergie et que vous l'absorbez dans votre poitrine et votre cœur.

Si vous le voulez, vous pouvez utiliser la respiration pour soutenir cet exercice (mais si vous vous sentez plus relax sans devoir porter attention à la respiration, c'est parfait aussi). À l'expiration, irradiez amour et lumière de votre pénis. À l'inspiration, absorbez l'amour et la lumière venant de sa poitrine. Inspirez et expirez ensemble pour un moment. Ou bien l'un inspire quand l'autre expire et vice-versa. Et quand vous vous sentez prêts, d'une façon douce et réceptive, ouvrez les yeux et invitez le partenaire à un contact visuel, avec douceur.

Si vous êtes attirés physiquement, la femme peut s'approcher et mettre ses jambes autour de votre taille et s'asseoir entre vos jambes (position en yab yum); utilisez des coussins pour vous aider à la soutenir et vous sentir confortable. Cette position rapproche les organes génitaux et fait correspondre les poitrines. Ce qui signifie que les aimants intérieurs se rencontrent à leurs pôles opposés. Enlacez-vous et sentez ce qui se passe à l'intérieur, utilisez l'imagination pour faire circuler les énergies.

Vous pouvez aussi faire varier votre respiration, quand vous inspirez, la femme expire : quand la femme inspire, vous expirez. En faisant ainsi vous allez intensifier la sensation de circulation d'énergie et de vitalité entre vos deux corps. Après un certain temps, vous commencerez à vraiment sentir les subtiles manifestations de cette circulation. Si la position en yab yum devient inconfortable, vous pouvez vous mettre debout, vous pouvez même faire tout l'exercice debout. Le fait de ressentir cette circulation peut vous amener à vouloir vous unir, mais si ce n'est pas le cas, séparez vos deux corps lentement, pour ne pas briser brutalement cette connexion énergétique. Asseyez-vous les yeux fermés et portez votre attention à l'intérieur de votre corps pour quelques minutes.

INSPIRATION TANTRIQUE

Et cette union ne doit pas se faire inconsciemment, sinon vous passerez à côté. Alors c'est un très bel acte sexuel, mais pas une transformation. C'est beau, il n'y a rien de mal, mais ce n'est pas une transformation. Et, si c'est inconscient, vous allez tomber dans la routine. Vous voudrez faire cette expérience encore et encore. L'expérience est magnifique, un certain temps, mais elle deviendra une routine. Et chaque fois que vous l'avez, chaque fois plus de désir est créé. Plus vous la répétez, plus vous la désirez, et ça devient un cercle vicieux. Vous ne grandissez pas, vous ne faites que tourner en rond.

Tourner en rond n'est pas bon, car la croissance ne se produit pas. L'énergie est simplement gaspillée. Même si l'expérience est bonne, l'énergie est gaspillée parce que beaucoup plus était possible. Et c'était juste là, au coin, encore un virage et beaucoup plus était possible. Avec la même énergie, le divin aurait pu être atteint. Avec la même énergie, l'extase suprême est possible, et vous gaspillez cette énergie dans des expériences momentanées. Et à la longue, ces expériences deviendront ennuyeuses, parce que, répété encore et encore, tout devient ennuyeux. Quand la nouveauté s'essouffle, l'ennui s'installe.

Si vous restez vigilant, vous allez voir: en premier, des changements d'énergie dans le corps; en deuxième, les pensées abandonnent le mental; et en troisième, l'ego abandonne le cœur. Et quand cette troisième chose se produit, cette énergie, votre énergie sexuelle, est devenue une énergie méditative.

Osho, enseignements transcrits
My Way: The Way of the White Clouds

5

Le Pénis, un instrument électromagnétique puissant

Quand l'homme ressent son pénis comme un instrument divin d'amour et d'extase, il développe une profonde confiance dans sa virilité, qui repose naturellement au centre de son être. Il est capable d'écouter son corps, il aime et respecte son pénis, il sait comment être un homme en face d'une femme. Il comprend la source de son érection et il a le contrôle sur son éjaculation. Il a appris comment prolonger l'acte sexuel à volonté et il est capable de créer un espace détendu et hors du temps dans lequel la femme peut faire l'expérience d'une profonde satisfaction orgasmique. Quand l'homme et la femme sont enracinés dans leur nature profonde, l'homme dans sa force dynamique, la femme dans sa force réceptive, un mouvement intrinsèque découle de la rencontre des deux polarités opposées. Des cycles spontanés d'énergie donnée et reçue se manifestent. L'homme donne à la femme, qui reçoit de l'homme ; la femme donne à l'homme, qui reçoit de la femme. Beaucoup d'hommes ont dû faire l'expérience, même brève, qu'il n'y a pas de plaisir plus profond que de recevoir l'amour d'une femme ; il n'y a rien de plus gratifiant et de plus important dans la vie d'un homme. Quand il est baigné par l'essence de la femme, par le divin nectar féminin, sa pure douceur est pour lui une expérience magique et nourrissante. En fait, c'est l'amour qui a été réveillé en elle par le pouvoir d'un pénis aimant. Ce type d'expériences magiques est le véritable aboutissement d'une union sexuelle, mais cela n'arrive que bien trop rarement. Normalement, au début d'une relation, quand tout est neuf et

frais, de telles expériences magiques peuvent arriver, mais le truc est de recréer sans cesse la nouveauté, et de ne pas tomber dans l'habitude ou de tenir pour acquise la présence de son partenaire.

LE CONDITIONNEMENT SEXUEL INFLUENCE LE COMPORTEMENT SEXUEL

Dans la sexualité, très peu d'hommes ont un contrôle conscient sur leur personne et sur leur pénis, ce qui les met dans une situation délicate pour être créatifs dans la sexualité. Le manque de contrôle existe à cause de la totale absence d'informations. À la place, des empreintes sexuelles accumulées depuis l'enfance façonnent l'individu et génèrent graduellement un conditionnement sexuel qui fausse les réactions et l'expression naturelles de l'individu.

Comme notre culture n'apporte pratiquement aucun éclaircissement sur la sexualité ni aucune éducation sexuelle, le sexe continue d'être une force impérieuse et distrayante. Et en même temps, cette force si puissante est dissimulée, comme un secret. Presque tous nous sommes impliqués dans la sexualité d'une façon ou d'une autre, mais personne ne le reconnaît, personne n'en parle, personne n'échange d'informations concrètes. Le sexe, dans la mesure où il s'exprime sous forme de pensées, de fantasmes, de rêves, de voyeurisme, devient un aspect de notre mental, il s'éloigne du corps, et c'est également vrai quand on se donne du plaisir à soi-même. Le sexe quitte le domaine de notre chair humaine et sensible, pour devenir une chose à laquelle on pense des millions de fois plus souvent qu'on ne la fait.

Lorsque finalement un homme se met en couple avec une femme, il fait appel à son expérience et aux hypothèses qu'il a tirées de

ses rencontres précédentes, et il prie pour que ça se passe au mieux. Les multiples couches de fanfaronnade et de performances masquent souvent une insécurité sexuelle qui le ronge en profondeur. Cette insécurité peut exacerber d'autres tensions avant l'acte sexuel, donnant à l'homme l'impression que la situation lui échappe, surtout en ce qui concerne l'éjaculation.

Correspondance entre le pénis et le vagin

Pour faire évoluer ses expériences sexuelles à un niveau supérieur, l'homme doit reconsidérer son pénis et la manière dont il l'emploie à l'intérieur du vagin. Il doit utiliser son pénis avec intelligence et maturité ; il doit être visionnaire.

Par nature, le pénis fonctionne comme un instrument magnétique hautement sensible. Bien que le pénis et le vagin soient des organes physiques, ils ont été conçus pour communiquer à un niveau d'énergie très subtil. Le pénis forme comme un canal, un conduit à travers lequel la force vitale se transmet de l'homme à la femme. La femme reçoit cette énergie et l'attire à l'intérieur. Au début, la réponse ou la communication entre les organes génitaux peut être perçue comme une sensation vibrante et vivante au niveau cellulaire. Quand on est prisonnier de l'activité sexuelle, il y a peu de chances qu'on puisse juste se détendre, être dans le corps et ressentir cette vitalité si subtile. Ce n'est que quand on abandonne les mouvements mécaniques qu'on peut commencer à s'ouvrir à un niveau de sensibilité plus subtil et percevoir des sensations beaucoup plus fines.

Le vagin et le pénis, en tant que forces égales et opposées, sont conçus par nature pour que « ça se passe ». Quand ils sont en harmonie, l'homme peut commencer à percevoir que son pénis émet des sortes de courants électriques, qui deviennent de plus en plus extatiques à mesure qu'ils se diffusent dans le corps. En

développant une écoute intérieure de son pénis et de sa région génitale, son approche globale de la sexualité devient plus sensible et plus consciente.

DÉVELOPPER SA SENSIBILITÉ EN DEVENANT CONSCIENT

Quand un homme commence à faire l'amour avec conscience et expérimente la tranquillité, il peut être surpris du peu de sensibilité de son pénis. Sans les stimulations et l'intensité dont il a l'habitude, il a du mal à trouver une vraie connexion avec sa région génitale. Après les nombreuses années de sexe orienté vers l'orgasme avec les tensions que cela génère, ce manque de sensibilité n'a rien d'étonnant. Mais, il y a une bonne nouvelle, c'est qu'en faisant l'amour de manière détendue, le pénis retrouve rapidement sa sensibilité.

Généralement, le huitième et dernier jour de notre retraite, nous demandons aux hommes: « Est-ce que maintenant vous avez l'impression que votre pénis est plus sensible? » Pratiquement tous lèvent la main pour confirmer une augmentation remarquable de leur sensibilité. En réduisant les mouvements, donc les frictions - le faire - ils arrivent à diriger leur attention vers l'intérieur de leur pénis et prennent conscience de sa vitalité. Même les hommes qui ont utilisé leur pénis dans le schéma conventionnel pendant quarante ou cinquante ans constatent un changement de sensibilité et de vitalité en quelques jours seulement. Le pouvoir de régénération du corps, quand les conditions sont favorables, est extraordinaire. Quand l'intelligence du corps est acceptée, il y a une impulsion spontanée vers la pureté et l'intégrité.

Utiliser l'imagination

Si vous manquez de sensibilité dans votre pénis quand il n'y a ni stimulation ni mouvement, la créativité de votre imagination peut aider votre corps à coopérer avec votre réalité intérieure. L'imagination peut être un outil très puissant pour donner accès à une sensibilité cellulaire. Vous pouvez centrer votre attention sur votre pénis et le visualiser comme étant un outil pour canaliser force, chaleur, amour, lumière et tout ce qui peut vous aider à percevoir une activité intérieure. L'énergie suit l'imagination, ainsi en ouvrant la voie par la visualisation, en réalité vous pouvez commencer à ressentir vitalité et sensations.

Quand l'imagination travaille à créer des fantasmes sexuels, elle imagine quelque chose qui n'existe pas, on est alors complètement absent et déconnecté de ce qui se passe ici et maintenant. Quand l'imagination est dirigée vers quelque chose qui existe réellement dans le domaine énergétique, elle a le pouvoir d'élever le niveau du vécu. L'homme peut progressivement s'ouvrir aux sensations de son pénis et à son pouvoir de radiation.

Déplacer son attention du gland en direction du périnée

En général, l'homme a tendance à centrer son attention sur le gland, car naturellement c'est là qu'il éprouve le plaisir le plus intense. Pour commencer à détourner l'attention du gland, visualisez votre pénis comme étant un canal qui diffuse force, chaleur et amour. Imaginez qu'il est une fontaine de laquelle coule une énergie claire et dorée, une énergie dynamique dont la force revient vers votre propre corps. Visualisez votre pénis comme un canal et recentrez votre attention sur la base du pénis, dans la région du périnée. Le périnée est une petite zone pas plus grande qu'une pièce de monnaie, dans laquelle on trouve un muscle nouveau. Situé directement devant l'anus, il est pratiquement la

racine du pénis et sa source énergétique. C'est de là que les muscles et les tissus qui constituent le pénis émergent du plancher pelvien.

Quand vous faites l'amour et que l'excitation monte, portez votre attention sur le périnée, et détendez consciencieusement tout le plancher pelvien, y compris l'anus et les testicules. Rapidement, votre attention sera happée ailleurs - il y a plein de bonnes raisons à ça - et vous pourrez constater qu'en votre absence, le plancher pelvien s'est contracté à nouveau. Le fait de détendre son anus fréquemment et de garder une présence dans la base de son pénis donne la sensation que le pénis est un ensemble complet et non un outil désincarné ne servant qu'à frotter. Il devient un instrument divin capable de canaliser les énergies subtiles qui ruissellent de la racine du pénis vers le gland rayonnant, pour se déverser dans votre partenaire. Soyez présent à votre respiration et à ce que vous percevez au cœur de votre être au moment où votre aimant intérieur s'active. Observez comment les forces vitales viennent caresser votre cœur de joie vibrante (pour trouver d'autres moyens d'améliorer votre sensibilité, voir l'appendice à la fin du livre).

UN AIMANT HAUTEMENT SENSIBLE

Les qualités soyeuse, glissante, moelleuse du gland témoignent de ses propriétés magnétiques. Le gland irradie de la force vitale et de la puissance qui correspondent directement à l'environnement hospitalier et relaxant du vagin. Le gland agit aussi comme un catalyseur avec un pouvoir de guérison profond (voir chapitre 8 sur la guérison sexuelle et l'autorité masculine). Quand le gland est en contact avec le pôle opposé et égal, la connexion peut géné-

rer des états extatiques. Barry Long, maître tantrique australien, affirme que l'homme devrait essayer de « devenir » son pénis en faisant l'amour. Par la présence et la conscience, l'homme peut petit à petit apprendre à fusionner avec son pénis, et devenir son propre pénis.

Dans notre culture, on insiste sans pitié sur la taille du pénis en érection, et même sur sa taille au repos. Souvent, les deux ne correspondent pas, car il est impossible d'estimer sa taille en érection en se basant sur sa taille au repos. L'approche conventionnelle insiste : plus il est grand mieux c'est ! Certains hommes peuvent avoir honte ou se sentir insécurisés à cause de la taille de leur pénis, ce qui affecte leur capacité à aimer leur pénis, à lui faire confiance et à le valoriser.

Dans l'approche tantrique, la sensibilité et la capacité à rester présent sont plus importantes que la taille et la performance. C'est vrai qu'un grand pénis est capable de créer plus de friction dans le vagin, mais un pénis grand et trop dur peut aussi être raide, gourde et insensible, et être désagréable pour la femme. Quand notre vision de la sexualité change, on commence à valoriser les échanges subtils d'énergie, ce qui signifie que toutes les tailles sont parfaites. Beaucoup d'hommes découvrent que c'est quand leur pénis n'est qu'en demi-érection qu'ils ont le plus de sensations. « Comment vous le faites » est plus significatif que « ce que vous faites », ou que la taille ou la rigidité de votre organe sexuel. Le pénis a une intelligence innée, et quand l'homme est capable de se détendre et de revenir à lui-même, la nature s'exprime à travers lui.

TÉMOIGNAGE

METTRE SON ATTENTION À L'INTÉRIEUR DE SON CORPS

Pendant la retraite Making Love, nous avons répété plusieurs fois le même exercice, fermer les yeux, porter notre attention à l'intérieur de notre corps (se sentir chez soi dans son corps) et sentir la connexion avec son plancher pelvien. Ça a toujours été une belle expérience pour moi.

Quand je me suis senti en relation avec moi-même, j'ai ouvert les yeux doucement, en gardant l'attention vers l'intérieur, et me suis tourné lentement vers ma partenaire, qui avait aussi fait le même exercice. Pendant qu'on se rapprochait de cette manière, j'étais plein de joie et d'amour. J'ai remarqué que mon pénis s'était rigidifié et je voulais partager cette agréable sensation avec ma partenaire en me frottant contre elle, comme je l'ai toujours fait.

Cependant, cette fois j'ai essayé quelque chose de nouveau. Je suis resté avec cette sensation, j'ai perçu mon pénis de l'intérieur, et senti une étrange énergie remplir mon corps et monter vers mon cœur. Cette connexion magnifique, cette circulation d'énergie entre mon pénis et mon cœur, m'ont comblé et m'ont marqué profondément. Tout ceci est arrivé parce que je suis resté présent et que j'ai contenu mes sensations, et ne me suis pas projeté automatiquement vers l'extérieur.

TÉMOIGNAGE

UNE DANSE TANTRIQUE

La sensation qui revenait de façon répétitive était comme une danse qui se faisait entre le pénis et le vagin. Quand j'étais dans ma femme, je percevais comme un mouvement très doux entre nous – comme des feuilles qui se balancent dans la brise, ou comme si mon pénis était entouré d'un liquide chaud et douillet. Bien qu'extérieurement nos corps ne bougeaient pas, les mouvements que je percevais étaient en harmonie avec les mouvements qu'elle percevait, et je me suis senti profondément connecté avec ma bien-aimée dans ce qui nous semblait une danse entre le féminin et le masculin. Quand je me rappelle ce vécu, je me questionne sur tout le potentiel inexploité de nos organes génitaux. Pour moi le Tantra est une vraie aventure. Durant l'amour, mes perceptions se sont affinées, diversifiées et intensifiées, et l'amour devient plus touchant, plus coloré, et aussi je me sens plus présent aussi bien physiquement qu'énergétiquement.

J'aimerais partager une expérience magnifique: un matin, on était en train de faire l'amour l'un dans l'autre, et j'ai senti mon pénis comme entouré d'un liquide chaud, comme du miel doré. Le vagin de ma femme était doux et réceptif, j'étais très présent et concentré, et il s'est formé entre nous comme un espace qui nous englobait tous les deux, un espace guérisseur dans lequel mon masculin rencontrait le féminin de ma bien-aimée. Énergétiquement, il n'y avait qu'un seul espace au sein duquel on pouvait s'aimer en totale liberté. Au bout d'un moment, on a changé de position, et ma femme a été submergée par un orgasme. Après, son vagin s'est retrouvé tendu et serré, et cet espace entre nous avait disparu.

TÉMOIGNAGE

EN UNITÉ AVEC MOI-MÊME ET MA BIEN-AIMÉE

J'ai commencé à remarquer la capacité de mon pénis à avoir une érection sans stimulation. Avant, l'érection était inextricablement liée à la stimulation: je voyais une belle femme, et toc, mon pénis durcissait, ma femme touchait mon pénis, et toc... Maintenant, le toc arrive sans aucune stimulation, mais uniquement quand on est l'un dans l'autre et que je suis présent, attentif et détendu en même temps. Il y a deux facteurs qui rendent cela très facile: si ma partenaire est aussi présente et si mon pénis est profondément dans son vagin. Quand cela se produit, généralement je sens une profonde circulation d'énergie entre nous. Tout le reste devient accessoire et je me sens en unité avec moi-même et ma bien-aimée. Je me sens accueilli, aimé, simplement à la maison, en moi-même et dans tout ce qui est.

INSPIRATION TANTRIQUE

Restez au commencement: n'allez pas directement à la fin. Mais comment rester au commencement? Il faut se rappeler plusieurs points. En premier, ne considérez pas l'acte sexuel comme devant aller quelque part. Ne le considérez pas comme le moyen de: il est la finalité elle-même. Il n'a pas de fin et ce n'est pas le moyen d'aller quelque part. Deuxièmement, ne pensez pas au futur, restez dans le présent. Et si vous n'arrivez pas à rester dans le présent au début de l'acte sexuel, cela signifie que vous n'arriverez jamais à rester dans le présent, car la nature profonde de l'acte sexuel est telle que vous êtes ramenés au présent.

Restez dans le présent! Jouissez de la rencontre des deux corps, des deux âmes, fusionnez l'un dans l'autre, dissolvez-vous l'un dans l'autre. Oubliez que vous allez quelque part. Restez dans l'instant présent en n'allant nulle part, et fusionnez. La chaleur, l'amour devraient créer les conditions pour que deux personnes fondent l'une dans l'autre. C'est pourquoi, si l'amour n'est pas présent, l'acte sexuel est précipité. Vous utilisez l'autre, l'autre n'est qu'un objet. Et l'autre vous utilise aussi. Vous vous exploitez mutuellement, vous n'êtes pas en train de fusionner. S'il y a amour, vous pouvez fusionner. Au début, cette fusion amènera de nombreuses prises de conscience.

Si vous n'êtes pas pressés de finir l'acte sexuel, peu à peu cet acte deviendra de moins en moins sexuel et de plus en plus spirituel. Les organes sexuels aussi fusionnent l'un dans l'autre. Une communion silencieuse s'installe entre les deux corps, alors vous pouvez rester ensemble pendant des heures. Avec le temps, cette communion devient de plus en plus profonde. Mais ne pensez pas. Restez unis, en fusion, dans l'instant présent. Cela devient une extase, un samadhi, une conscience cosmique. Et si vous pouvez connaître cela, si vous pouvez sentir et réaliser cela, votre mental sexuel deviendra un mental non sexuel.

Osho, enseignements retranscrits
Vigyan Bhairav Tantra

6

Présence, mouvement, pénétration et érection

PRÉSENCE, CONSCIENCE

On peut mieux comprendre l'expression « Ce n'est pas ce que vous faites, mais comment vous les faites » au travers de ces quelques mots, si simples et si profonds, d'Osho : « Le Tantra est la transformation du sexe en amour par la conscience. » Ces quelques mots résument l'essence du tantra, qui n'est rien d'autre que conscience et présence – rien de plus, rien de moins. Si nous sommes présents et conscients pendant l'acte sexuel, le sexe se transforme en amour. La conscience modifie intégralement la qualité de l'acte sexuel, et génère naturellement une atmosphère empreinte d'amour. Le corps et le cœur de la femme vibrent spontanément en réponse à l'homme qui est enraciné dans le présent avec conscience.

Rester présent dans son corps

L'insaisissable moment présent est créé par la présence à son corps, en gardant toute son attention dans son corps, milliseconde après milliseconde. Être conscient de la position du corps, de ses mouvements, respirer et détendre toute tension sont les outils basiques pour accéder et rester dans le moment présent. Le corps est toujours dans le présent ; c'est le mental qui, lui, erre entre le passé et le futur. Pour qu'un homme puisse comprendre comment rester présent pendant qu'il fait l'amour avec une

femme, il doit tout d'abord établir une relation profonde avec son propre corps. Il peut littéralement s'incarner en ramenant son attention à l'intérieur de son corps au lieu de se perdre en pensées ou fantasmes. Un des participants à notre retraite a témoigné « C'est incroyable, j'ai cinquante-quatre ans et personne ne m'a jamais dit d'aller sentir à l'intérieur de mon corps ! Et là-dedans, c'est le Paradis ! »

Un autre exemple encourageant : moins de vingt-quatre heures après le début de la retraite un homme a levé la main et s'est plaint, « C'est facile pour vous de dire – allez à l'intérieur sentir toutes ces sensations subtiles – ça fait vingt ans que vous le pratiquez. Moi, je ne sens absolument rien. » On l'a rassuré en lui disant qu'il avait besoin de plus de temps et que cette pratique faisait merveille. La semaine s'est passée sans qu'il fasse d'autres commentaires, et le dernier jour nous lui avons demandé comment il se sentait dans son corps. Il nous a regardés, le visage et les yeux pleins d'amour, et nous a juste dit un seul mot : « Incroyable ! »

Vous trouverez dans l'appendice des exercices spécifiques pour ramener l'attention dans votre corps.

Détente et respiration

Sans vraiment nous en rendre compte, nous avons tendance à serrer certains muscles ou certains groupes de muscles. De telles tensions sont devenues une habitude et ont pris une telle ampleur qu'au moment de s'endormir, on réalise qu'inconsciemment notre corps est tout tendu. On ne sait pas se relâcher et s'abandonner dans un espace de repos et de confort. Les tensions physiques compriment notre énergie et empêchent la circulation de l'énergie vitale dans notre corps. Il est donc indispensable d'être conscient de ces tensions pour les relâcher pendant que vous faites l'amour. La détente physique accompagnée d'une respira-

tion consciente permet aussi de réduire la pression à vouloir éjaculer. (Voir l'appendice à la fin du livre pour découvrir comment scanner votre corps à la recherche de tensions).

Contact visuel et communication

En général, on fait l'amour dans l'obscurité, les yeux fermés, et on a peu de contacts visuels avec notre partenaire. Bien que ça puisse paraître inconfortable au début, le contact visuel crée immédiatement un sentiment d'intimité et vous remet en contact avec le présent. Il ne s'agit pas de regarder fixement, mais plutôt d'un regard intériorisé, doux, réceptif, qui invite votre partenaire en vous. Au moment de la pénétration ou d'un changement de position, laissez vos regards se croiser avant d'agir, et sentez comment vos organes génitaux se rencontrent. Garder un contact visuel est une suggestion, pas une règle, un outil qui permet d'augmenter notre présence et notre conscience. Et de temps en temps, vous aurez besoin de fermer les yeux pour revenir à l'intérieur et renforcer votre connexion à vous-même et à votre sensibilité. C'est important de dire à votre partenaire pourquoi vous fermez les yeux pour qu'elle ne se sente pas abandonnée ou exclue.

Partagez à voix haute votre vécu intérieur : vous serez surpris de constater à quel point ce partage peut amplifier vos sensations et votre ressenti. Reconnaître verbalement votre sensibilité et vos sensations intérieures aura pour effet de les intensifier, et votre corps vous sera reconnaissant d'avoir remarqué et mis en valeur toute cette vitalité subtile et cellulaire. Quelques mots suffisent pour communiquer ce que vous vivez au niveau du corps-âme-cœur, comme si vous établissiez un bulletin météo intérieur ; et cela ne demande pas une réponse directe de votre partenaire, à moins qu'elle aussi ne veuille partager son vécu. Ces échanges

sont une clé importante pour vous permettre de rester dans le présent. Vous pouvez les utiliser aussi bien avant, comme une sorte de préliminaire, que pendant que vous faites l'amour. Le fait d'échanger en direct pendant l'acte évite la banalité de la question qu'on pose à la fin : « Alors chérie, c'était comment ? »

Prendre en considération la force réceptive de la femme

Maintenant, on comprend l'intérêt qu'il y a à ce que la femme soit dans un état réceptif pour recevoir l'homme en elle. Comme l'homme, la femme aussi a besoin de rentrer dans son corps et dans son monde intérieur. Comme maintenant vous savez qu'il faut plus de temps au corps féminin pour se réveiller, attendez jusqu'à ce qu'elle vous dise qu'elle est prête à vous recevoir. Attendez un vrai « Oui », une invitation. Les femmes ont tendance à céder à la pression parce qu'elles n'ont pas encore appris à faire confiance et à honorer leur féminité. Elles reçoivent des messages de leur corps, mais elles ont tendance à ne pas faire confiance à la sagesse de leur ressenti intérieur : souvent, la femme se sent obligée de laisser rentrer l'homme avant qu'elle ne soit vraiment prête, souvent par peur de perdre l'homme ou de perdre son amour. Cela fait partie du conditionnement sexuel de la femme. Quand l'homme est conscient que la femme a tendance à vouloir faire plaisir, il peut commencer à comprendre cette tendance comme la contrepartie féminine de la pression de performance que subit l'homme.

Quand on attend, qu'on crée de l'espace, et qu'on soutient la femme pour qu'elle se détende et connecte son monde intérieur, alors elle s'ouvre facilement et avec enthousiasme. En faisant ainsi, l'homme crée le potentiel pour rester longuement à l'intérieur de la femme et réveiller ses plus hautes énergies orgasmiques. Quand la femme exprime un vrai « Oui » qui vient de tout

son être, c'est comme si elle s'était branchée à un circuit dont elle aura de la peine à se débrancher. Elle ne sera ni frigide ni rigide, mais vivante et réceptive. Pour qu'un homme puisse être le canal de sa vraie énergie masculine, la force égale et opposée doit aussi être disponible ; l'homme doit donc toujours être conscient du réceptacle qui reçoit le flux de sa force vitale.

LE MOUVEMENT

Souvent, on pense que Tantra signifie ne faire aucun mouvement durant l'acte sexuel, cette idée bien que communément admise est fausse. Nous conseillons chaleureusement le mouvement, pas pour le mouvement en lui-même, mais parce qu'il génère plus de vitalité et plus de présence. Le mouvement peut aussi renforcer le potentiel réceptif dynamique du contact entre les parties génitales. Ne rien faire est une option, et c'est quelque chose que l'on apprécie de plus en plus au fil du temps, mais au début la plupart des gens alterne des phases de mouvement avec des phases de tranquillité.

Présence et rythme

Tout mouvement effectué avec conscience, ce qui signifie que vous le ressentez de l'intérieur au moment où vous le faites, va changer la qualité du vécu. Fait avec présence, le mouvement ralentit naturellement, et le corps devient plus sensuel et plus sensible : vous devenez totalement impliqué dans le moment présent tel qu'il se déroule instant après instant. Soyez vivant et conscient dans tout ce que vous faites lors de l'approche, du baiser, du mouvement, du changement de position, du mouvement du pénis dans le vagin. Toute action faite avec présence

amène un ralentissement naturel. On ne ralentit pas pour suivre une règle donnée, mais on s'aperçoit que, si on est présent, on bouge plus lentement. Et cela nous permet de mieux sentir, notre sensibilité s'en trouve renforcée. La lenteur est le résultat, le sous-produit de notre présence, de notre conscience. Par curiosité ou par plaisir vous pouvez vous poser la question : « Qu'est-ce que ça peut être pour moi la lenteur ? » et faire votre petite enquête.

Retrouvez-vous sans hâte et restez présents, attentifs, et gardez la conscience du corps. Laissez les choses se faire, laissez couler ce qui vient au lieu de vouloir faire quelque chose ou aller quelque part. Laissez le présent se dérouler avec innocence, joie, simplicité, sans vouloir savoir ce qui arrivera ensuite.

Les mouvements qui ont un but deviennent mécaniques

Les mouvements qu'on fait pour aller à l'orgasme sont alimentés par une pression interne, tandis que les mouvements qu'on fait sans avoir de but peuvent surgir de façon fluide de l'interaction entre les deux corps. Le mouvement n'est pas faux en tant que tel : le mouvement est la vie, mais en même temps nous devons rester vigilants sur le fait que dans l'acte sexuel on a tendance à bouger de façon mécanique. Le mouvement habituel du pénis dans le vagin est un aller-retour linéaire, alors que les mouvements pourraient se développer dans les trois dimensions pour toucher avec des angles différents les différentes régions du vagin (comme décrit au chapitre 8, à propos de la guérison de la masculinité). Les mouvements faits avec l'intention d'augmenter l'excitation et le plaisir auront tendance à devenir mécaniques, et lorsqu'on devient mécanique, on perd en sensibilité et en présence. Si on se focalise sur la stimulation, on sera moins attentifs à ce qui se passe dans notre corps à un niveau plus subtil. Notre attention sera dirigée vers l'excitation et l'intensité au lieu de goûter chaque

petite chose, chaque petit mouvement qui sont juste là, dans le présent.

D'habitude, au moment où l'homme rentre en elle, la femme pousse son sexe vers l'avant en utilisant son bassin. D'un point de vue anatomique, si on considère les muscles mis en œuvre par ce mouvement, il provoque un resserrement du vagin et crée une tension. Cette contraction fait que le vagin devient moins sensible et que la femme ne peut pas vraiment accueillir la force dynamique qui la pénètre.

Une meilleure solution est de laisser l'homme faire ce mouvement et que la femme reste détendue. Au lieu de pousser son bassin vers l'avant pour aller à la rencontre du mouvement de l'homme, elle peut juste le laisser basculer vers l'avant et rester tranquille. Dans cette position réceptive, la femme peut mettre toute son attention dans son vagin pour recevoir, absorber et accueillir le pénis à l'intérieur de son corps. Si besoin, on peut glisser un coussin sous les fesses de la femme pour surélever le bassin. L'homme peut percevoir son mouvement conscient de pénétration de façon beaucoup plus profonde quand la femme est capable de jouer son rôle de récepteur de la force dynamique.

La différence entre passion et avidité

Quand les forces dynamique et réceptive de nos corps sont honorées, nous devenons naturellement plus présents et plus passionnés. La passion est synonyme de présence, de vitalité et de spontanéité. Dans la passion, il peut y avoir des mouvements amples et forts qui pourraient ressembler aux mouvements qu'on fait dans la sexualité conventionnelle, mais le vécu intérieur en est radicalement différent. Ces mouvements sont empreints d'un calme intérieur, car ils surgissent d'un espace d'écoute de l'instant présent : il n'y a ni direction, ni but, ni intention, rien n'est plani-

fié ni attendu. Chaque individu est impliqué avec toute sa présence dans le déroulement de chaque mouvement, et chaque millimètre, chaque milliseconde se suffisent à eux-mêmes.

Au contraire, quand le mouvement est provoqué par l'avidité ou le manque, on a tendance à être légèrement en avance sur l'instant présent, les mouvements sont plutôt mécaniques, car ils sont destinés à faire monter l'excitation, ils ne sont pas indépendants, ils ne font pas un tout en soi. Quand l'avidité est aux commandes, toute interruption de l'acte sexuel provoque frustration et déception parce qu'on n'aura pas atteint le but recherché : l'acte est incomplet parce que le but n'a pas été réalisé. Au contraire, l'interruption d'un acte sexuel habité par la passion ne provoque pas de frustration, tout est parfait tel quel. Chaque seconde ayant été habitée complètement, il n'y a pas de raison qu'on éprouve un sentiment de perte quelconque. En fait, l'acte sexuel mu par la passion peut être repris à tout moment, alors que l'interruption d'un acte sexuel mu par l'avidité va laisser un goût amer de déception et de perte d'intérêt à cause de la chute de l'excitation.

L'ART DE LA PÉNÉTRATION CONSCIENTE

Lorsqu'il y a une érection, il est souhaitable que le tout premier contact dans le vagin soit particulièrement conscient. La première pénétration va donner le ton de tout ce qui va suivre. Le pénis devrait entrer dans le vagin millimètre par millimètre. Plusieurs positions sont possibles, mais la meilleure et la plus facile est la position du missionnaire, la femme couchée sur le dos et l'homme à genoux entre ses jambes. Le gland peut pénétrer dans le vagin et, au fur et à mesure, l'ouvrir sur toute sa longueur en se faufilant doucement, mais sûrement jusqu'au fond. De temps en temps, un

moment d'arrêt vous permettra de revenir à vous, de ramener votre attention à l'intérieur de votre corps et surtout dans votre pénis. Chaque mouvement peut durer plusieurs minutes, et même, cette immersion dans le corps de la femme, peut en elle-même constituer l'entier d'un acte sexuel de plusieurs heures. Ces expériences peuvent vous changer la vie et modifier totalement votre vision de la sexualité.

Le problème d'une pénétration du pénis rapide, agressive ou sans conscience dans le vagin, est que la femme, consciemment ou inconsciemment, ferme son vagin pour se protéger d'une possible douleur. Le haut du vagin se resserre pour éviter que le pénis vienne pousser dans la région si délicate et sensible du col de l'utérus, l'entrée de l'utérus. Quand une femme est touchée de façon inconsciente dans cette région, ça peut faire très mal. Ces contractions défensives naturelles, tant physiques que psychologiques, modifient profondément la réceptivité et la capacité d'absorption de la femme, en altérant sa polarité féminine. Avec une pénétration lente et consciente, on donne à la femme la possibilité de recevoir, d'accueillir et d'épouser chaque millimètre de ce pénis qui la pénètre.

Il y a une différence entre prendre soin et être conscient. Il ne s'agit pas de prendre soin de la femme, car cela implique une certaine tension, une retenue, une peur de blesser l'autre, qui est plus une attitude de manque de conscience de soi-même. Quand on prend soin, notre attention est tournée vers l'autre, vers l'extérieur au lieu d'être tournée vers soi-même. Nous sommes à l'extérieur, nous avons quitté notre présence intérieure. Quand on est conscient, on est présent à soi et automatiquement on agit avec délicatesse. Une délicatesse qui résulte de la présence à soi et non de l'intention de prendre soin. Quand un homme est conscient, il a aussi plus de confiance en lui.

Conscience, lenteur et sensibilité

Le grand avantage de la présence à soi, d'être conscient pendant la pénétration, est qu'on peut sentir le pénis de l'intérieur, au niveau cellulaire. Finalement, vous avez le temps, il n'y a nulle part où aller (par exemple vers l'éjaculation), vous pouvez donc fixer votre attention à l'intérieur même du pénis. Écouter son pénis et rester particulièrement attentif à ses mouvements augmente considérablement sa sensibilité et permet de percevoir des sensations fines, délicates, cellulaires, absolument délicieuses qui se diffusent dans tout le corps. Mais pour que cela soit possible, il faut vraiment pratiquer une approche sans hâte, sans objectif, sans but.

Des expériences réellement extatiques, touchantes, palpitantes peuvent se produire par la mise en correspondance des pôles opposés. Quand le pénis et le vagin sont mis en présence dans un contact prolongé, ils se répondent l'un l'autre avec une intelligence innée. Le pénis est un instrument puissant capable de générer des états d'extase divine lorsqu'il est placé dans un environnement réellement complémentaire.

La pénétration profonde prolongée

De manière générale, quand il y a érection et la possibilité d'une pénétration graduelle et sensible, cette pénétration devrait être maintenue dans les profondeurs du vagin (ce sujet est aussi traité au chapitre 8 sur le pouvoir de guérison de la sexualité et l'autorité masculine - si l'on veut comprendre les implications du maintien de la pénétration profonde dans la femme, il est important de lire ces deux chapitres). Cela signifie que quand vous parvenez finalement au fond, après les premières minutes que dure le voyage jusqu'au fond du canal vaginal, vous restez avec le pénis à l'intérieur bien tranquillement dans les profondeurs du vagin

au lieu d'immédiatement vous retirer pour répéter ce mouvement. Prenez le temps de délibérément porter votre attention dans le pénis, soyez votre pénis, en essayant de sentir les tissus qui l'environnent pour fusionner et fondre avec eux. Ainsi, vous ne forcez pas l'entrée du pénis dans la femme, mais vous vous efforcez par contre de rester parfaitement conscient dans votre pénis, d'y amener toute votre attention en restant en même temps détendu et observateur. Et ceci est une expérience très profonde pour les deux partenaires.

Au plus profond du vagin, on trouve le col de l'utérus qui est une zone extrêmement sensible ; comme on l'a déjà dit, si le pénis vient buter avec force à cet endroit, cela peut être très douloureux, il est donc important d'y arriver avec une extrême sensibilité. Quand vous arrivez au bout du canal, aussi loin que vous pouvez aller, ou quand vous avez l'impression que le gland exerce une pression sur les parois du vagin, il est très important de reculer d'un millimètre. L'espace ainsi dégagé enlève la pression et crée un espace de respiration qui permet un contact « poreux », nécessaire à un échange d'énergies. Quand la poussée est purement physique et dure, les tissus du vagin se rétractent et réagissent en se fermant. Quand le contact est subtil, doux, simple et spacieux, les tissus peuvent se détendre et s'ouvrir. Il se peut que pendant la pénétration le pénis rencontre des douleurs logées dans les parois du vagin, ce thème sera traité spécifiquement au chapitre 8 sur la guérison sexuelle, accompagné par des schémas de positions permettant la pénétration profonde prolongée.

La lubrification, le secret d'une pénétration sensuelle

La pénétration devrait être un des plus grands plaisirs, aussi bien pour l'homme que pour la femme, et pour cela il faut qu'elle soit douce, soyeuse, lente, sensuelle et se fasse facilement. Utilisez

donc sans hésitation et avec plaisir des lubrifiants, et utilisez-les à chaque fois. Huilez le pénis, les lèvres du vagin et son entrée. Cela peut être un préliminaire magnifique, surtout quand c'est la femme qui applique l'huile. L'huile est utilisée par les taoïstes depuis des milliers d'années, et il semblerait qu'elle réduise le niveau bactérien du vagin. Utilisez une huile fine, végétale et sans aucun parfum, comme l'huile d'amande douce. On suggère aussi que la femme écarte ses grandes et petites lèvres au moment de la pénétration. En utilisant ses deux mains, elle libère l'entrée pour éviter qu'une peau ne soit repliée par la pénétration, elle peut garder ses mains ainsi quelques instants : cette aide rend la pénétration claire et agréable.

La sécheresse vaginale

En l'absence d'un fort niveau d'excitation, la femme aura tendance à moins « mouiller », ce qui est parfaitement normal. Aussi, quand la femme arrive à l'âge de la ménopause et souffre de sécheresse vaginale, la pénétration peut devenir difficile, douloureuse, voire impossible. Mais avec un pénis conscient et bien huilé, des miracles sont possibles. Des femmes qui n'ont pas pu faire l'amour pendant des années y reviennent avec facilité. Petit à petit, avec le temps, les tissus du vagin se détendent, se régénèrent, et naturellement redeviennent plus lubrifiés.

Les préservatifs

Les préservatifs sont parfois nécessaires pour la contraception ou pour des raisons médicales. Ils sont sans aucun doute une couche qui s'interpose entre l'homme et sa sensibilité. Toutefois, selon notre expérience et celle de personnes qui les utilisent, l'homme peut tout de même sentir cet échange électromagnétique

si subtil et délicat à travers le préservatif. La sensibilité n'est pas sérieusement affectée ou compromise.

Si vous utilisez des préservatifs, n'utilisez pas d'huile pour lubrifier : l'huile dissout le latex et compromet la contraception. N'utilisez que des gels à base d'eau qu'on peut trouver dans n'importe quelle pharmacie. Ceci est le bon moment pour souligner l'importance de l'hygiène des parties génitales et du nettoyage quotidien du pénis, particulièrement sous la peau du prépuce.

Pendant qu'on traite du sujet de la contraception, il est important de reconnaître que la femme répond plus facilement à une invitation sexuelle si la peur d'une grossesse est écartée. Une telle peur peut alimenter sa réticence et son manque de disponibilité, pendant ses années de fertilité. Si l'homme est prêt à prendre la responsabilité de la contraception, soit en s'en occupant lui-même, soit en soutenant sa femme, pratiquement et pas seulement en théorie, pour qu'elle fasse les gestes appropriés au bon moment, il en tirera un très grand bénéfice. Certains hommes choisissent l'option de se faire vasectomiser, et de temps en temps nous recevons des demandes à propos de l'effet de la vasectomie sur la puissance masculine. On peut affirmer avec confiance que la vasectomie ne semble pas affecter la puissance masculine et peut même l'augmenter par le fait qu'elle permet à la femme d'être plus libre de son énergie. Délivrée du souci de la grossesse, elle peut être plus spontanée et pourra même souhaiter faire l'amour plus fréquemment.

Pénétration douce ou sans érection

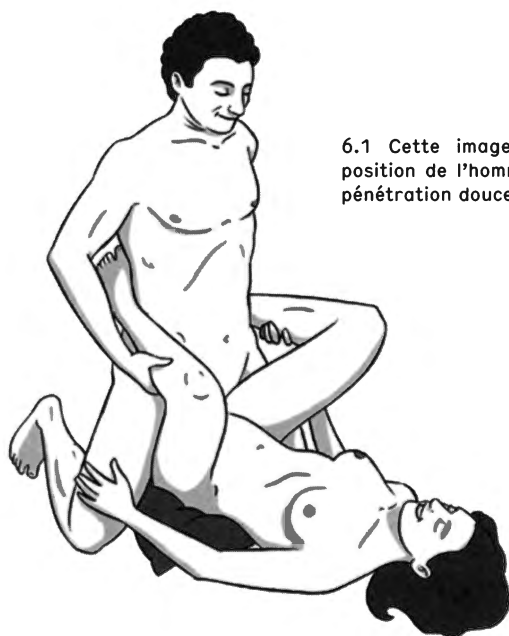
La pénétration douce est une alternative pure et simple quand il n'y a pas d'érection. Elle enlève complètement la pression de devoir avoir une érection pour faire l'amour. Sans stimulation préalable, ne pas avoir d'érection est complètement normal et il

n'y a pas de quoi en faire un problème. En fait, la pénétration douce contourne pas mal de préoccupations et problèmes liés à l'érection, et nous donne un moyen très humble et très humain de réunir nos deux corps. L'avantage de la pénétration sans érection est que tant l'homme que la femme partent de zéro, pour ainsi dire, et se donnent la possibilité de faire monter leur désir ensemble. La pénétration douce est très facile. Avec un peu de pratique, elle peut se faire rapidement. Il y a deux possibilités: soit c'est l'homme qui met son pénis dans la femme, soit c'est la femme qui introduit le pénis de l'homme dans son vagin. Nous recommandons la deuxième option.

Quand l'homme initie la pénétration douce

L'homme s'agenouille entre les jambes de la femme, comme montré dans l'image 6.1. La femme peut placer un coussin ferme et plat sous ses fesses. Cette position surélève le bassin et amène le vagin plus près du pénis. La femme tient ses lèvres écartées, comme décrit précédemment, et l'homme introduit le gland dans l'entrée du vagin en utilisant ses doigts. Poussez le gland un tout petit peu (vérifiez auparavant que vos ongles sont coupés court), reculez vos doigts de quelques centimètres et poussez votre pénis un peu plus loin dans le vagin. Étape par étape, accompagnez-le dans l'entrée du vagin.

Quand le pénis est aussi loin que vous pouvez (au début, même si c'est seulement le gland, c'est déjà bien), restez agenouillé et rapprochez les deux bassins. Ou penchez-vous en avant au-dessus de votre partenaire en vous tenant avec les bras. Ou couchez-vous sur votre partenaire et roulez sur le côté en restant entre les jambes de votre partenaire.



6.1 Cette image montre la position de l'homme pour une pénétration douce



6.2 La position en ciseaux pour une pénétration sans érection

Quand la femme initie la pénétration douce

La position la plus facile et la plus confortable pour la pénétration sans érection est appelée position « en ciseaux », parce que les jambes s'entrecroisent comme les lames d'une paire de ciseaux. L'avantage de la position en ciseaux est qu'il n'y a pas un au-dessus et un en-dessous, ce qui est véritablement très reposant. L'homme est allongé sur le côté alors que la femme est allongée sur le dos avec une jambe entre les jambes de l'homme. C'est une position qu'on peut garder facilement pendant des heures. Et depuis cette position « en ciseaux » on peut, comme on le verra au chapitre 7, aller vers de nombreuses variantes.

Croisez vos jambes comme décrit sur l'image 6.2. L'homme peut se mettre soit sur le côté droit soit sur le côté gauche, et c'est bien de changer régulièrement pour éviter de s'habituer à un seul côté. Changer de côté nous aide à rester dans la présence. La femme écarte ses jambes, écarte ses lèvres et se saisit du pénis qui aura été huilé auparavant, d'ailleurs à cause de cela il n'est peut-être plus tout à fait mou et son introduction n'en sera que facilitée.

Saisissez le pénis en plaçant l'index et le majeur à la base du gland (ongles coupés pour ne pas blesser le vagin) et serrez pour bien le tenir (voir figure 6.3). Les mêmes doigts de l'autre main peuvent stabiliser le pénis à sa base. La femme tire le gland vers le vagin et le place dans l'entrée, puis elle recule ses doigts de quelques centimètres et recommence pour ramener peu à peu tout le pénis dans son vagin. Au début, introduire le gland sera peut-être déjà bien, mais peu à peu, avec un peu d'entraînement, ça deviendra très facile. La femme doit éviter de vouloir regarder entre ses jambes pendant cette opération, car pour lever la tête, elle contracte ses muscles abdominaux ce qui resserre aussi les muscles du vagin et rend la pénétration difficile, voire impossible.

On peut regarder pendant l'installation, mais ensuite couchez-vous sur le dos et détendez-vous avant de commencer l'insertion.

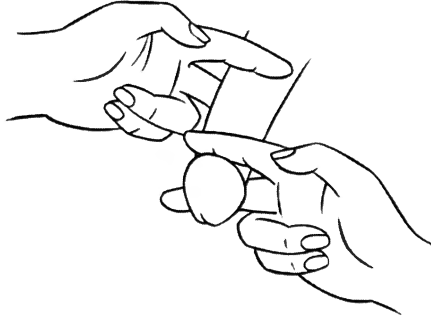


Fig. 6.3 La position des doigts de la femme à la base du gland

Ensuite, rapprochez vos deux bassins pour trouver une belle connexion. Si par hasard l'homme roule vers l'arrière, avec comme conséquence de faire sortir le pénis du vagin, calez un coussin derrière son dos ou son bassin. Ce coussin maintient le corps de l'homme légèrement en avant et stabilise la position. On peut utiliser des coussins partout où c'est utile, par exemple pour soutenir le genou de la jambe supérieure de l'homme, ce qui permet de réduire le poids que doit supporter la femme et donne à l'homme un sentiment de portage. Faites en sorte d'être aussi confortables que possible pour pouvoir vous détendre. De petits inconforts peuvent vous distraire et, au lieu de vous réjouir de ces plaisirs intérieurs, votre attention s'attarde sur cet inconfort.

ÉRECTION SPONTANÉE ET IMPUISSANCE

L'érection spontanée à l'intérieur du vagin n'est pas quelque chose que l'on peut attendre ou exiger de notre corps. C'est la résultante d'une constellation de facteurs, parmi lesquels on trouve la conscience, la présence, la détente et l'amour.

La responsabilité de l'érection est partagée

Jusqu'à maintenant, qu'on le veuille ou non, l'érection a été sous la responsabilité de l'homme, ce qui participe grandement à la pression de performance. Dans l'approche conventionnelle, l'érection dépend de l'excitation et de la stimulation, et bien des angoisses et des peurs liées à l'érection peuvent perturber le psychisme et parfois s'exprimer par des voies détournées.

Lorsqu'une relation s'établit dans le temps, il se peut que l'homme ait des pannes d'érection dues à la diminution de l'excitation. La femme est connue, la situation est connue, la routine est établie, il n'y a plus vraiment de quoi être excité. Pourtant, avec une nouvelle vision de la sexualité, on s'aperçoit que l'excitation n'est pas forcément nécessaire pour l'acte sexuel.

Sans aucun doute, l'érection peut survenir sans excitation ni stimulation à partir du moment où l'homme fait confiance à son pénis. En fait, une vraie érection est une réponse électromagnétique à la force égale et opposée exercée par le vagin. D'un état parfaitement au repos, le pénis peut s'élever lentement en réponse à l'environnement du vagin. La force féminine joue un rôle égal : sa réceptivité attire le pénis et le tire lentement vers l'érection, millimètre par millimètre. Le pénis se déplie lentement comme un serpent qui se dresse dans un mouvement en spirale. L'érection sans stimulation ni excitation peut aussi survenir lorsqu'on est dans une réelle intimité avec la femme. La force féminine exerce

alors une attraction sur la force masculine sans que l'homme soit effectivement à l'intérieur de la femme. Certains hommes racontent que c'est comme si le pénis était réveillé par l'ambiance amoureuse créée par la présence et la conscience.

L'érection spontanée est celle qui surgit de nulle part, provoquée uniquement par la différence de polarité entre les forces dynamique et réceptive et par la présence des deux individus à ce moment précis. L'érection qui survient spontanément n'a pas besoin d'excitation ou de fantasmes pour se maintenir : elle a juste besoin de présence et d'attention. Au moment où l'attention de la personne vacille, le pénis commence à se rétracter, à se lover comme un serpent. En retrouvant sa présence et en lâchant les pensées parasites, l'érection revient rapidement. Le pénis est capable d'effectuer une danse du serpent à l'intérieur d'une femme, ce qui est une expérience fabuleuse pour l'homme.

Manque de sensibilité

Les premières fois qu'ils pratiquent la pénétration douce, la plupart des hommes ont l'impression de ne rien sentir dans leur pénis (comme mentionné plus haut). C'est très courant, et cela change dès que le pénis s'ajuste à cette nouvelle façon d'être utilisé et perçu par l'homme. Cette insensibilité est due à une longue habitude de stimulation et il n'est donc pas étonnant que le pénis soit un peu engourdi. Pour récupérer cette sensibilité, il faut que l'homme se détende à l'intérieur de la femme, qu'il y reste aussi longtemps que possible et qu'il dirige toute son attention dans son pénis. Commencez à « être » dans votre pénis, traitez-le avec amour et peu à peu vous retrouverez votre sensibilité.

Généralement, la femme est capable de sentir votre pénis, même si vous n'y arrivez pas. Elle est souvent très satisfaite par la pénétration douce, et sensible aux subtiles et extatiques émanations

du pénis. Quand la femme arrive à communiquer pendant l'acte sexuel ce qu'elle ressent à l'intérieur (sa sensibilité intérieure) à voix haute, cela donne beaucoup de soutien à l'homme surtout s'il découvre qu'il n'est pas (encore) capable de sentir la puissance de son propre pénis. C'est reposant de savoir que la femme peut sentir le pénis, même si lui ne le sent pas. En tant que contenant, elle est naturellement plus apte à sentir.

Problèmes d'impuissance

L'impuissance, l'absence d'érection, est une peur profonde chez la plupart des hommes, source d'angoisse à un niveau fondamental. L'excitation mène vers une qualité d'érection qui est très fragile et qui nécessite de la stimulation pour être gardée. Dès qu'on utilise la pénétration douce, l'impuissance n'est plus un problème, et, surprise, surprise, il se peut que l'érection survienne d'elle-même. Le meilleur remède pour soigner l'impuissance est de pratiquer la pénétration douce et de continuer à faire l'amour sans érection. Avec le temps, il y a de fortes chances que les choses changent avec le retour de la sensibilité.

Il y a plusieurs années, un homme souffrant d'une dysfonction érectile héréditaire vint à notre groupe avec sa femme. Jusqu'à ce moment-là, il avait eu recours à un implant, et se posait la question de l'abandonner pour essayer la nouvelle façon de faire l'amour enseignée dans nos groupes. Et il a réussi au-delà de toute espérance; il n'a toujours pas une érection complète, mais assez d'érection pour ne plus en faire un problème. Il raconte son vécu.

TÉMOIGNAGE

UN VOYAGE DE L'IMPUISSANCE À

FAIRE L'AMOUR TOUS LES JOURS

Au départ, on a acheté votre livre Amour et émotions – Préservez votre couple du piège des émotions (la version allemande). Ma femme l'a lu en trois heures. Moi, il m'a fallu un peu plus de temps, mais je l'ai lu assez rapidement, et nous confirmons tout ce que vous y affirmez. Les émotions et les ressentis sont trop souvent mélangés, et peu de personnes sont conscientes de cette différence importante (voir chapitre 9 pour apprendre à distinguer une émotion d'un ressenti).

En décembre dernier, nous avons assisté à un stage de méditation Vipassana qui avait pour thème: arrogance et humilité. La direction de l'enseignement était la suivante: notre esprit et nos sens sont constamment en éveil pour comparer nos perceptions et les évaluer: parfois, elles sont bonnes et positives (on en veut encore plus), parfois désagréables et négatives (on veut s'en débarrasser), ou parfois simplement bonnes (ce qui n'est pas satisfaisant non plus). Tant qu'on reste dans la comparaison, on est incapable de se détendre et incapable de se réjouir d'une relation amoureuse avec conscience et sérénité.

C'est totalement aligné avec votre explication de ce qui génère tant de jalousie et d'incompréhension dans le couple. En ce qui nous concerne, nous avons appris que faire l'amour comme vous le proposez enlève tellement de pression que les raisons de comparer disparaissent, et que la déception ou l'émotion ne se manifestent simplement plus. Pour nous, faire l'amour est devenu une sorte de méditation qui relie intimité et spiritualité et que nous considérons comme la cerise sur le gâteau.

Mais laissez-nous vous raconter ce qui nous est arrivé la deuxième fois que nous participions à votre groupe. Après notre premier groupe, il y a quelques années de cela, nous avons continué à faire l'amour avec ma capacité érectile qui était presque nulle (pour des raisons médi-

cales). Au début, nous faisons l'amour deux à trois fois par semaine, mais ensuite nous ne l'avons plus fait qu'une fois par semaine régulièrement. Nous avons remarqué que, indépendamment de la façon de faire l'amour sans hâte et dans la détente, après une semaine, nous éprouvions un besoin pressant de refaire l'amour ensemble, ce qui générerait une pression de performance désagréable.

Après le premier stage, ma femme a commencé à prêter une attention particulière à mon pénis, en lui faisant des massages, ou en le gardant dans sa main chaque soir quand nous allions nous coucher, et elle s'endormait ainsi. Mon pénis a reçu tellement d'attention qu'il a commencé à réagir à son contact, pas avec une érection, mais en retrouvant une sorte de vitalité. Il gonfle juste assez pour que je puisse l'introduire dans son vagin sans effort, et, si je le désire, il est assez gonflé pour me permettre de parvenir à l'éjaculation. Même si mon pénis ne mesure pas plus de 10 cm, il me permet d'avoir vraiment l'impression de faire l'amour. Et comme ma femme n'a jamais eu d'orgasme lors d'une pénétration, mais seulement par stimulation du clitoris, ce handicap de petit pénis ne nous a jamais gênés. Parfois, je peux avoir le sentiment de ne pas être « un vrai homme avec une grosse bite bien dure », mais la satisfaction sexuelle que j'éprouve avec ma femme dépasse de loin l'acte sexuel conventionnel, court avec éjaculation.

Après notre deuxième stage, nous avons eu tous les deux l'impulsion de nous dire : « Pourquoi ne pas faire l'amour tous les jours ? Cela éviterait la pression de devoir le faire après quelques jours d'abstinence. Créons un espace dans lequel faire l'amour chaque jour est aussi normal que de manger tous les jours ». Nous avons décidé de réunir nos organes génitaux chaque matin à l'aube. On règle le réveil une heure plus tôt et on commence avec vingt minutes de câlins et de caresses. Puis ma femme célèbre le rituel de l'huile, en s'huilant le vagin et en faisant un court massage de mon pénis, juste assez pour qu'il soit assez gonflé pour pouvoir l'introduire dans son vagin. Nous restons connec-

tés pendant une vingtaine de minutes et ensuite, soit nous changeons de position, soit nous faisons une courte séance de va-et-vient. Une fois par semaine environ, l'un des deux a envie d'aller à l'orgasme, ou les deux, et nous le célébrons sans aucune restriction. Finalement, nous avons encore vingt minutes pour nous câliner, somnoler, nous caresser, nous détendre... Au bout d'une heure nous nous levons, ma femme prend une douche, et moi je m'assieds en méditation Vipassana jusqu'à ce qu'elle soit prête à partir au travail. Généralement, nos organes génitaux rayonnent agréablement dans tout notre corps pendant toute la journée, et c'est juste magnifique.

Nous avons commencé à faire ça il y a quelques mois, et depuis nous n'avons presque jamais manqué un jour de pratique. C'est devenu tellement naturel et simple que ça nous manque si nous devons sauter un jour. Grâce à cette ouverture et à cette liberté, notre relation a atteint un tout autre niveau, un niveau que nous n'aurions jamais cru possible avant.

Parfois, nous jetons un regard sur le passé et nous nous demandons ce qui a bien pu nous pousser à prendre cette décision de faire l'amour tous les jours. En fait, nous ne le savons pas vraiment, il y a eu un déclic et nous savions que nous voulions essayer. Lors de ce deuxième stage, nous avons entendu un couple dire qu'ils faisaient l'amour un quart d'heure chaque matin, et ils avaient l'air heureux et paisibles, c'est peut-être ce qui nous a décidés.

Nous sommes très reconnaissants de vous avoir rencontrés et d'avoir pu apprendre cette façon de faire l'amour. Dans ma condition un peu spéciale, avec ces problèmes médicaux, je me suis souvent demandé ce que j'aurais fait à partir du moment où le sexe conventionnel ne m'aurait plus été possible. Je n'ose pas l'imaginer.

TÉMOIGNAGE

LE VIAGRA N'EST PLUS NÉCESSAIRE

Depuis la puberté, l'érection a été très importante pour moi. La première fois que j'ai eu une relation sexuelle avec une femme, c'était dans une toute petite voiture, et je ne savais pas où mettre mes jambes. À cause de l'excitation, je n'ai pas trouvé le chemin menant au vagin et j'ai eu une éjaculation prématurée. Depuis, l'érection et l'éjaculation sont stressantes pour moi. Chaque fois que je rencontrais une nouvelle femme, immédiatement la peur de l'échec se manifestait par une difficulté à avoir une érection. Et ce n'est qu'au moment de ma première relation durable que cette problématique a commencé à perdre de l'importance.

Mon avant-dernière partenaire était accro aux émotions fortes et à une sexualité sauvage. C'était le sexe qui nous gardait ensemble et nous aidait à nous retrouver encore et encore, mais finalement, même le sexe n'a plus suffi. Cela a provoqué de nouvelles émotions, des blessures mutuelles et finalement, nous nous sommes séparés. Comme à cette époque j'étais proche de la fin de la cinquantaine, j'ai cru que j'en avais fini avec la sexualité, jusqu'à ce que je découvre le remède pour les érections : le Cialis (Viagra). J'étais très soulagé de pouvoir avoir encore des relations sexuelles avec de nouvelles femmes, et j'ai constaté que la capacité d'avoir une érection se poursuivait bien après le délai d'action habituel du remède. Cela me montrait l'aspect purement psychologique du déficit d'érection. Quand j'ai rencontré ma nouvelle épouse, les deux premières années, nous ne nous retrouvions que le week-end, et j'ai pris l'habitude d'avaler du Cialis avant chaque rencontre, car cela me donnait un sentiment de sécurité. La fois où nous avons pris deux semaines de vacances ensemble, une petite pilule prise au début des vacances a suffi.

*Après avoir lu votre livre *The Heart of Tantric Sex*, ma femme n'a plus voulu que je prenne de pilule et je lui ai donc promis de ne pas en*

prendre sans lui en parler avant. À la maison, nous nous sentions de plus en plus à l'aise de faire l'amour d'une façon tranquille, et le besoin de prendre une pilule disparaissait graduellement.

Avant de venir à votre retraite Making Love, nous ne nous étions pas vus depuis trois semaines. Pendant les trois premiers jours du séminaire, j'ai à nouveau senti la pression de la performance et j'avais de la peine à garder mon sens de l'humour à propos de l'érection et de la pénétration. Je craignais que, à soixante-trois ans, ma virilité ne soit définitivement éteinte, et je lui ai dit que je voulais reprendre du Viagra. Comme elle a repoussé ma requête, nous sommes venus en parler avec vous deux, et le fait d'en parler aussi ouvertement m'a en quelque sorte détendu. Le soutien aimant de ma partenaire et tout le temps que nous avons consacré à faire l'amour nous ont amenés vers une sexualité sincère et pleine de cœur. J'ai appris que même avec une faible érection au début, l'amour durait plus longtemps et qu'il était plus profond et plus empreint de douceur. Notre amour a grandi et j'arrivais à me détendre toujours plus profondément. Depuis, notre amour et notre sexualité ont atteint une nouvelle dimension, et pour moi ça a été un cadeau. Comme mon érection faiblissait, j'ai été capable d'abandonner une sexualité dirigée vers un but à atteindre et cela a permis à notre amour de fleurir. Merci à vous deux pour cette magnifique expérience.

TÉMOIGNAGE

MON CORPS ME DONNE L'HEURE JUSTE

Pendant l'acte sexuel, mon corps m'indique si je suis en train de toucher avec cœur. Je m'en suis rendu compte un matin alors, qu'avec ma femme, nous étions étroitement enlacés. Je lui touchais la peau avec ma main droite, une peau qui paraissait chaude et douce, et en comparaison, je sentais ma main dure, sans vie, comme du bois. Et d'un coup, il m'est venu cette pensée: «Tu n'es pas en train de toucher ta femme avec cœur.» Voilà pourquoi je sentais ma main si terne. Quand je me suis demandé pourquoi ce comportement, j'ai réalisé que j'étais à nouveau dans mon vieux schéma de ne pas recevoir assez. La racine de ce schéma ne se situe pas dans l'amour, l'ouverture et la confiance, ce qui explique que ma main n'était ni aimante, ni ouverte, ni confiante. J'ai décidé de rester attentif à ma main pendant que je lâchais mon schéma pour une profonde présence consciente à l'intérieur de moi. Très rapidement, la sensation dans ma main a changé, ma main est devenue douce, vivante, pleine de picotements. Aussitôt, j'ai senti ma respiration qui passait par ma main et perçu mon corps dans sa globalité. Ma main donnait l'impression d'être à nouveau connectée et je pouvais à nouveau toucher avec mon cœur. Je réalisais pleinement la globalité de l'expérience et je n'étais plus dans mon schéma. Cette expérience m'a appris que le plus important, quand je touche ma femme, est d'être détendu et profondément connecté à mon intérieur. Ainsi chaque contact devient un délice et une expression de mon cœur.

INSPIRATION TANTRIQUE

Si vous arrivez à cultiver cette intimité, qui n'est plus de l'excitation, alors la joie émerge : d'abord l'excitation, ensuite l'amour, enfin la joie. La joie est le fruit ultime, l'accomplissement. L'excitation n'est qu'un début, un déclencheur, ce n'est pas la fin. Et ceux qui en restent à l'excitation ne sauront jamais ce qu'est l'amour, ne connaîtront jamais le mystère de l'amour, ne connaîtront jamais la joie de l'amour. Ils connaîtront les sensations, l'excitation, la fièvre de la passion, mais ils ne connaîtront jamais la grâce de l'amour. Ils ne connaîtront jamais la beauté d'être avec une autre personne sans excitation, mais dans le silence, sans paroles, sans l'effort de faire quelque chose. Juste être ensemble, partager le même espace, le même être, se partager mutuellement, sans penser à quoi faire, quoi dire, où aller, comment avoir du plaisir ; toutes ces choses ont disparu. La tempête est passée et c'est le silence.

Et ce n'est pas que vous ne faites plus l'amour, mais ce n'est plus vraiment du faire ; l'amour se produit tout seul. Il surgit de la grâce, du silence, du rythme ; il surgit de vos profondeurs, ce n'est plus vraiment charnel. Il y a une sexualité qui est spirituelle, qui n'a rien à voir avec le corps. Bien que le corps y joue un rôle, y participe, il n'en est plus la source. La sexualité prend alors la couleur du Tantra, alors seulement.

Osho, enseignements retranscrits
Let Go! A Darshan Diary

7

Rendez-vous, préliminaires, baisers et positions

PRENEZ DES RENDEZ-VOUS D'AMOUR

Savoir que vous allez faire l'amour peut vraiment tout changer. Rien ne vaut de jeter un coup d'œil sur votre agenda et de voir que ce soir de 6 à 9 vous avez un rendez-vous avec votre partenaire... pour faire l'amour ! Vous savez que ce soir, c'est sûr, ça va avoir lieu, ce qui n'est pas vraiment garanti dans les circonstances habituelles. Pour une fois où elle vous laisse approcher, combien de fois votre femme vous a-t-elle écarté ou s'est-elle esquivée ?

Au début, fixer une heure pour faire l'amour peut sembler étrange, parce qu'on croit que l'amour devrait être spontané, sans préparation ou préméditation. En fait, la sexualité est rarement spontanée, mais se produit plutôt de façon fortuite ou par habitude. Les hommes sont habités de pensées sexuelles tout au long de la journée, mais, bien qu'ils prennent plein de rendez-vous pour toutes sortes de choses, ils ne réservent consciemment aucun temps ni espace pour la sexualité. La vraie sexualité (et non pas la sexualité virtuelle, qui ne cesse d'augmenter depuis la généralisation d'Internet) semble se trouver à la fin de la liste de ses priorités. Après le travail il socialise, il couche les enfants, il regarde la télé, et après, peut-être, s'il n'est pas trop fatigué, ça pourrait arriver. Peut-être, mais pas forcément.

Se retrouver et se détendre

Quand une rencontre sexuelle est prévue à l'horizon, vous remarquerez peut-être que vous vous sentez plus positif, plus présent et plus heureux d'être en vie. Vous vous sentirez plus à l'aise si vous savez que ce soir vous allez faire l'amour, que votre partenaire a pris l'engagement de vous retrouver pour faire l'amour. Le savoir vous permet de vous préparer, de revenir à l'intérieur de vous-même, de ramener votre attention dans votre corps, vos jambes, votre périnée, votre respiration. Se préparer à la sexualité intérieurement est une forme de préliminaire très efficace.

Si possible, réservez au moins trois heures pour faire l'amour. Ça peut vous paraître beaucoup pour l'instant, mais, avec un peu de pratique, trois heures vous sembleront un peu courtes. Si c'est difficile de trouver des tranches de trois heures, alors réservez au moins une ou deux heures. De temps en temps accordez-vous une journée entière pour rester au lit et faire l'amour, avec des pauses pour un repas, une douche, etc. Quand on fait l'amour plusieurs fois pendant la même journée, les corps s'abandonnent plus facilement et rentrent dans un espace de laisser-faire où spontanément ils ondulent, bougent et dansent en accord parfait, selon une chorégraphie divine. Dans de tels états, les corps sont incapables de s'arrêter, et on se retrouve à faire l'amour pendant des heures, totalement absorbés, présents à chaque fragment de seconde, inconscients du temps qui passe.

Le « quickie » tantrique

« Quickie » est un terme anglais intraduisible, qui fait référence à quelque chose qu'on fait rapidement, sans conséquence. Dans l'amour, les quickies tantriques sont vivement recommandés. Une pénétration douce pendant dix, quinze ou vingt minutes est parfaite pour commencer la journée. Ça vous permet de revenir à

l'intérieur avant de sortir pour partir au travail, et ça vous permet de vous détendre en profondeur, ce qui va influencer la qualité de la journée qui commence. Faire un quickie juste avant de dormir ou pendant la sieste est aussi parfait. Réunir les deux sexes sans érection est si simple et facile ; juste le glisser à l'intérieur, sans attendre de grandes performances ni y consacrer de grandes dépenses d'énergie. Juste connecter les parties génitales, vous détendre dans l'instant et être présent à l'intérieur de votre corps. Il est possible que faire l'amour chaque jour à heures fixes paraisse artificiel et peu romantique. Aussi, mettre le pénis sans érection dans le vagin (comme décrit au chapitre 6) peut sembler technique et rébarbatif. Il se peut aussi que vous vous sentiez timide et complexé parce que vous avez l'habitude de faire l'amour dans l'obscurité et en étant plus caché. Ne donnez pas trop d'importance à ces préoccupations, car elles vont vite s'évanouir. Une rencontre consciente en pleine lumière, dans laquelle tout est naturel, dans laquelle rien n'est caché est un rêve, devenu réel pour beaucoup d'entre nous. C'est facile. C'est sain et sensé. Les deux personnes sont présentes, elles sont d'accord et elles sont engagées. C'est ordinaire, mais déjà extraordinaire. Même si au début, vous vous sentez mal à l'aise, très vite vous découvrirez la joie et la simplicité de pouvoir ainsi vous connecter avec vous-même et avec votre partenaire dans la détente.

PRÉLIMINAIRES

Si on les questionne, la majorité des femmes reconnaît que la façon habituelle dont les hommes les touchent et les stimulent ne fait que les fermer. Cette révélation donne à réfléchir, mais aussi elle relaxe, car elle signifie qu'il y a moins besoin de tâtonner et de chercher à deviner. Une ligne directrice pour les préliminaires pourrait être : « Ce n'est pas ce que vous faites, mais comment vous le faites. »

Présence et conscience, les meilleurs aphrodisiaques

Osho dit : « Le Tantra ne renie rien, mais transforme tout. », ce qui signifie que la conscience change la situation ; toute action réalisée avec conscience est transformée par la conscience elle-même. Ce qui signifie que presque tout convient quand nous sommes conscients et que les deux partenaires sont consentants. Le mieux est de garder toute chose simple, innocente, dans l'exploration, sans suivre un programme et sans se mettre de pression. Revenez dans votre corps et prenez plaisir à y être. Touchez, caressez, embrassez, enlacez et restez attentif. Soyez présent dans chaque mouvement, chaque geste, sans vouloir aller nulle part. Soyez innocent dans la simplicité de l'instant.

Quelle que soit la façon dont vous touchez l'autre personne, cela devrait permettre l'expansion de son champ énergétique, et non provoquer une contraction. Les préliminaires deviennent simples avec la prise de conscience qu'il n'y a pas besoin d'exciter sa partenaire pour que son désir s'éveille. Souvent, l'excitation provoque la contraction du champ énergétique, ainsi que tout contact physique dur ou pressant. Plutôt essayez un toucher léger comme une plume.

La chose à laquelle les femmes sont le plus sensibles, c'est à la présence et à la conscience de l'homme. Et la présence est sans effort, comparé à tout ce qu'on a l'habitude de faire dans la sexualité. Bien entendu, au début, rester présent demande un effort, mais, avec un peu de pratique, ça devient de plus en plus facile et sans effort. Un bon moyen de rester présent est de se fier au corps. Arriver à se détendre dans une sensation cellulaire de soi-même prend un peu de temps, mais cette expérience nous ramène et nous garde naturellement dans le présent.

Patience

Les préliminaires ne sont pas si importants pour les hommes, car le pôle positif masculin est plus ou moins toujours prêt, mais les femmes, sans aucun doute, apprécient qu'on leur donne du temps pour s'ouvrir à l'amour. Une femme a besoin d'espace pour pouvoir se détendre dans son corps, sa sensibilité et sa réceptivité. En tant que force égale, mais opposée, cette condition préalable est un besoin basique pour elle, comme nous l'avons expliqué au chapitre 4. Si l'homme sait faire preuve de patience et avoir une approche désintéressée, il en tirera bénéfice sur le long terme. La patience n'est pas une sorte d'obligation, mais plutôt le fait de réaliser, d'accepter et d'apprécier que la femme - dans laquelle vous souhaitez entrer physiquement - est différente et qu'elle a besoin de temps pour s'ouvrir pour que la magnifique expérience de la pénétration trouve sa vraie valeur.

Barry Long a dit à propos de l'homme : « La patience est le début de la tranquillité ». La tranquillité est un apaisement de l'organisme et la réduction des pensées, tout en étant présent dans son corps et bienveillant avec soi-même. Il s'agit simplement de rester dans l'instant présent, d'être dans son propre corps, présent à la femme. Il ne s'agit pas de chercher à l'exciter, mais de lui donner

la possibilité de se détendre, de fondre, lui donner le soutien qui lui permet de se sentir en sécurité et à l'aise, alors elle s'ouvre tranquillement. Si le début est calme, tranquille et lent, faire l'amour va probablement se transformer en un espace sans temps, rempli de délices et plaisirs.

La perte de l'érection

Probablement, le fait de rester présent avec la femme en attendant que son corps s'ouvre vous fera perdre votre érection initiale, si vous en aviez une. Ne vous inquiétez pas si cela arrive ! L'érection peut très facilement revenir lorsque l'ambiance est aimante et pleine d'attention. Et si elle ne revient pas, ce n'est pas grave, vous avez toujours l'option cinq étoiles de la pénétration sans érection. Rappelez-vous, la vraie érection résulte de la conscience, de l'amour et de la présence, c'est une réponse électromagnétique à un ensemble de facteurs, comme nous l'avons expliqué au chapitre 6 qui parle en détail de l'érection.

Le rôle des seins de la femme dans l'érection masculine

La poitrine de la femme est l'endroit où il est le plus judicieux de diriger une attention aimante. Les femmes vivent les expériences orgasmiques les plus profondes quand elles peuvent s'abandonner aux sensations dans leur poitrine et se laisser fondre dans leurs seins. Comme nous l'avons expliqué au chapitre 4, les seins et les mamelons sont le pôle positif dynamique du corps de la femme à partir duquel l'énergie sexuelle peut être réveillée. Si elle a le temps de se détendre dans ses seins, avec le soutien de son homme, la femme généralement éprouve comme un débordement, une réaction vibrante dans son vagin. À ce moment, le corps de la femme aspire profondément à la pénétration, et tout son

corps et son être expriment un « Oui » inconditionnel. Lorsque la femme est vraiment connectée à ses seins, alors l'érection spontanée, dont on a parlé au chapitre 6, aura plus de chances de se produire.

La femme doit vraiment sentir ses seins de l'intérieur. Vous ne pouvez pas le faire pour elle, mais vous pouvez créer les conditions qui l'aident à sentir ses seins de l'intérieur. Vous pouvez toucher les deux seins en même temps si vous êtes dans une position qui le permet. Sinon, toucher un seul sein est bien aussi, et peut-être que la femme voudra tenir elle-même son autre sein.

Comment tenir les seins

Avec toute la main, enveloppez les seins en les remontant légèrement depuis le dessous. Prenez garde à ce que le contact de vos mains soit « poreux » sans compresser ni écraser les délicats tissus du sein. Ensuite, portez votre attention dans vos mains, détendez vos mains, vos bras et vos épaules, soyez simplement présent et fondez dans vos mains et dans ses seins. Moulez votre main pour l'ajuster au contour du sein. À partir de vos mains, laissez se diffuser amour, lumière, chaleur, énergie et bonnes vibrations vers les seins de la femme.

Il n'y a aucun besoin de stimuler les mamelons directement, et surtout pas à la façon d'un bouton de radio. Certaines femmes sont hypersensibles si on les touche directement sur les mamelons. Pour d'autres, la stimulation des mamelons fait monter le niveau d'excitation et peut parfois déclencher un orgasme (parfois pour la femme et l'homme), et elles préfèrent quelque chose de plus tranquille. Communiquez entre vous pour partager quel toucher est agréable et aide la femme à établir une connexion avec ses seins. Une très bonne façon de commencer est de se positionner derrière elle de façon à pouvoir contenir ses deux seins dans

vos mains (sein droit dans main droite, sein gauche dans main gauche). Cela peut aussi être très guérissant pour la femme. Une autre possibilité est de croiser les bras devant sa poitrine, vous aurez alors son sein droit dans votre main gauche et son sein gauche dans votre main droite. Mais soyez attentif si vous croisez les bras : cette position peut faire que vous la serriez de trop près, cela comprime son champ énergétique au lieu de favoriser son expansion et il se peut que la femme se sente emprisonnée et qu'elle ne pense qu'à se libérer de votre étreinte.

Si, pour des raisons médicales, il y a eu ablation d'un ou des deux seins de la femme, le centre énergétique profond n'est pas affecté. Les femmes vont toujours sentir l'expansion d'énergie dans la poitrine même en l'absence des seins physiques.

Au fond, il ne faut jamais faire de règles concernant les femmes. Ce qui est bon un jour ne sera peut-être pas bon le lendemain. Les femmes sont très sensibles à toute intention de l'homme. La femme sent immédiatement si un homme la touche avec une intention cachée et cela peut vraiment faire que son corps se ferme. Oubliez toute intention d'obtenir un résultat et tout programme quand vous êtes avec une femme. Soyez juste présent, dans votre intérieur et dans votre cœur, en partageant votre être, en touchant avec amour. Développer un toucher sans intention est tout un art. Par le passé, il se peut que vous ayez eu l'impression que le fonctionnement de la femme est tout le contraire du vôtre : elle demande ceci, a besoin de cela, et il y a plein de conditions préalables à remplir avant qu'elle ne s'ouvre sexuellement. Mais maintenant, prenez conscience que ces obstacles sont dus à une mauvaise compréhension du fonctionnement de son corps, et non à une résistance de son mental, une différence de personnalité, ou un manque d'intérêt pour la sexualité. Dans une vie de femme, son énergie sexuelle féminine profonde n'est pas assez

souvent réveillée ni suffisamment réveillée pour qu'elle puisse avoir des expériences orgasmiques profondes, et cela est triste. En commençant par aimer ses seins au lieu de stimuler son clitoris, vous aurez accès à l'énergie sexuelle de la femme à un niveau profond et intérieur. Et plus un homme est simplement capable d'attendre que le désir de la femme se réveille par lui-même pour rejoindre son propre désir, plus il y a de chances que l'acte sexuel soit satisfaisant pour les deux. L'aspiration la plus profonde de l'homme est d'amener la femme vers la plénitude orgasmique et de sentir son amour couler vers lui.

Sexe oral et masturbation

Dans la sexualité conventionnelle, on accorde une grande importance au sexe oral et à la masturbation, à cause de leurs effets stimulants et excitants. Mais quand on commence à créer un environnement plus relax et plus sensible, le besoin de stimulation se réduit. Ainsi il est possible qu'à un moment donné, certaines choses que vous appréciez par le passé, ou que vous estimiez importantes, perdent de leur attrait, car elles ne sont plus utiles. Beaucoup d'hommes nous ont raconté qu'ils ont fortement réduit leur habitude de se masturber quand ils ont remarqué l'effet désensibilisant que cela avait sur les tissus du pénis.

Peut-être, vous trouverez une nouvelle façon de faire la même chose, rappelez-vous « Le Tantra ne renie rien, mais transforme tout ». Touchez-vous, ou touchez l'autre, avec amour et conscience. Amenez votre corps, ou le sien, vers un état d'éveil, un état de présence, plongez-vous dans vos sens et votre sensualité. Développez votre plaisir par la détente. Explorez longtemps les vallées avant d'envisager d'aller au sommet et peut-être que cette fois, vous n'en avez même pas envie. Expérimentez, pour voir comment vous vous sentez si vous vous abstenez d'éjaculer.

LE BAISER TANTRIQUE

C'est important d'apprendre le baiser tantrique, vous allez vraiment adorer ça, donner et recevoir un baiser. Certaines femmes affirment que, pour elles, le baiser est même plus intime que l'union sexuelle.

On peut tous devenir des experts : détendez juste vos lèvres en ayant votre bouche légèrement fermée et amenez toute votre attention dans vos lèvres, soyez vos lèvres. Le baiser tantrique se fait par un contact des lèvres plein et soutenu dans le temps. Cela signifie que vous ne vous séparez pas, vous restez connectés. Vous êtes reliés par les lèvres, qui fondent les unes dans les autres. Vous vous mettez ensemble et restez ensemble, un baiser tantrique par les lèvres peut durer plusieurs heures. Et chacun met sa présence et sa conscience dans ses lèvres jusqu'à véritablement devenir ses lèvres.

Généralement, la langue n'est pas utilisée dans le baiser tantrique, ou si elle l'est, juste un peu, avec délicatesse. Peut-être, la pointe de la langue peut caresser les lèvres, avec douceur. Le fameux baiser français, le patin, avec la langue, peut provoquer une augmentation rapide du niveau d'excitation de l'homme et déclencher une éjaculation prématurée ; il faut donc être très prudent avec l'utilisation de la langue.

Comme beaucoup de choses, apprendre le baiser tantrique prend du temps : n'abandonnez pas tout de suite, subitement, un jour, vous y serez. Et même si de l'extérieur il semble que rien de spécial ne se passe, un baiser n'étant qu'un baiser, de l'intérieur ça peut être une expérience électrisante.

LES POSITIONS

Les positions ont peu d'importance. Une position est aussi bonne que la suivante, si elle vous plaît et qu'elle marche pour vous. Ce qui est plus important c'est de rester présent dans la position, et que la position renforce la correspondance entre le pénis et le vagin et la circulation d'énergie vitale. En fait, on essaie de garder le meilleur emboîtement pénis-vagin dans chaque situation.

Changements de position

Changer de position permet de raviver notre présence et notre attention. On peut changer régulièrement de position pour que l'environnement du vagin et du pénis soit vitalisé. On peut aussi changer de position quand le besoin de bouger ou de s'étirer se fait sentir, ou quand on risque de s'endormir.

Les figures 7.1 et 7.2 montrent un enchaînement de positions qu'on appelle positions de rotation. Ces changements de position permettent, en principe, de garder en permanence le contact entre le pénis et le vagin, comme un point central autour duquel on tourne. Lorsqu'ils bougent, les corps essaient de garder la connexion entre le pénis et le vagin, et si le pénis sort, remettez-le à l'intérieur. Ça peut être fait par l'homme ou par la femme, faites ce qui est le plus facile, et rien n'est grave, mais le sens de l'humour peut aider.

Le point de départ des séquences décrites par les figures 7.1 et 7.2 est la position en ciseaux utilisée pour la pénétration sans érection décrite au chapitre 6. La position en ciseaux est une bonne position pour commencer, la femme étant sur le dos et l'homme sur le côté c'est confortable pour les deux. La position en ciseaux est aussi parfaite pour une pénétration lente avec érection, et aussi pour faire éventuellement une petite sieste.



7.1 Séquence de positions avec une approche par le devant



7.2 Séquence de positions avec une approche par l'arrière

Après cinq, quinze ou cinquante minutes, on peut changer de position, en fait aussi souvent que nécessaire ou désiré. Les changements peuvent se faire lentement, pas à pas, sans urgence, en déliant et repositionnant les corps.

INSPIRATION TANTRIQUE

Et pendant que vous faites l'amour, ne pensez pas à l'orgasme. Détendez-vous plutôt, détendez-vous l'un dans l'autre. Le mental occidental n'arrête pas de penser à l'orgasme, quand est-ce qu'il va arriver, comment faire pour qu'il arrive vite, pour qu'il soit grandiose, et ceci, et cela. Penser empêche la circulation des énergies du corps. Le mental ne laisse pas le corps faire comme il l'entend ; il n'arrête pas d'interférer...

Détendez-vous... S'il ne se passe rien, c'est qu'il n'y a aucun besoin que quelque chose se passe. Si rien ne se passe, alors c'est ce qui est en train de se passer ... et cela aussi est magnifique ! L'orgasme n'est pas une chose qui doit se produire chaque jour. Le sexe devrait se résumer à simplement être ensemble, juste se dissoudre l'un dans l'autre. Alors on peut faire l'amour pendant une demi-heure, pendant une heure, juste en se détendant l'un dans l'autre. Vous serez alors totalement libre du mental, parce qu'il n'y a pas besoin du mental. L'amour est le seul domaine dans lequel le mental n'est pas nécessaire ; et c'est là que l'Occident se trompe, il fait appel au mental même là.

Osho, enseignements retranscrits
The Open Secret

TÉMOIGNAGE

ENFIN, JE REÇOIS ASSEZ.

Mon plus grand stress a été la peur de ne pas avoir assez de sexe. Deux facteurs m'ont aidé à diminuer considérablement cette source de stress. En premier, j'ai appris à planifier les moments de sexe. Du sexe planifié ! Il n'y a pas longtemps cela m'aurait paru insupportable. Je pensais que le sexe devait être spontané, qu'il fallait avoir des papillons dans

le ventre et qu'il fallait que je sois dans le désir, sinon ça n'aurait pas marché. Ceci a totalement changé. Maintenant, avec ma femme, on planifie les moments auxquels on aura du sexe. Lundi soir, à 8 heures, on fait de la place pour l'amour, au moins une à deux heures. Et semaine après semaine, on fixe dans nos agendas les moments réservés à l'amour. Et cela n'exclut pas la spontanéité. Les rencontres amoureuses spontanées se produisent plutôt quand nous sommes en vacances, mais pendant les semaines de travail ça arrive rarement. Et en faisant ce programme, on fait de la place pour quelque chose qui est important pour les deux. Pour moi, c'est un vrai soulagement de ma peur de ne pas recevoir assez. Je sais qu'au moins une fois par semaine, peut-être deux, j'aurai du sexe. Magnifique, non ? La raison pour laquelle le sexe planifié est presque toujours possible réside dans le Tantra. J'ai appris à retrouver ma femme sans être focalisé sur le désir sexuel et l'excitation. D'ailleurs, aujourd'hui j'utilise rarement le mot sexe : j'utilise plutôt l'expression faire l'amour. Quand on fait l'amour, on commence par se retrouver en faisant une méditation ensemble. Chaque fois, c'est un vrai plaisir que de me retrouver, de m'ouvrir, de retrouver ma vraie puissance masculine avant de faire l'amour avec ma femme. Pendant un temps, nous avons arrêté de faire une méditation avant l'amour. Durant cette période, il nous est souvent arrivé de partir dans des discussions, l'énergie ne circulait plus, il ne se passait presque plus rien. Généralement, l'amour est plus facile, plus fluide et plus aimant si je médite avant.

Deuxièmement, grâce au tantra, notre amour a atteint une nouvelle dimension. Il est très nourrissant, très soutenant et très vivant. Le truc (et c'est vraiment vrai) c'est d'être attentif à moi-même pendant l'amour. C'est à l'opposé de la croyance que j'avais avant, je pensais que je devais tout faire pour que ma femme prenne du plaisir, avec l'attente qu'elle me mène aussi vite que possible vers un orgasme cosmique.

INSPIRATION TANTRIQUE

Si dans la méditation, deux personnes partagent leurs énergies, l'amour est présent, l'amour est un phénomène stable. Il ne change pas. Il prend le parfum de l'éternité. Il devient divin. La rencontre de l'amour et de la méditation est la plus grande aventure de la vie, et alors seulement, la dualité entre l'homme et la femme disparaît.

Osho, enseignements retranscrits
The Rebellious Spirit

8

Le pouvoir de guérison de la sexualité et l'autorité masculine

En occident, quand un homme rencontre une femme, il y a, selon les statistiques officielles, une probabilité d'un sur cinq qu'elle ait été victime d'un abus sexuel, et ces chiffres ne tiennent pas compte des femmes qui préfèrent ne pas dévoiler leur histoire. Nous pourrions même dire que chaque femme a été en quelque sorte, abusée ou maltraitée par la sexualité conventionnelle qui est relativement agressive et dure (inconsciente). Dans notre culture, il y a une incompréhension profonde concernant le fonctionnement du corps de la femme et la façon dont il peut s'ouvrir et répondre à l'énergie masculine (voir chapitre 4). Parallèlement, toujours à cause du manque de conscience et d'information, les hommes, dans la sexualité, utilisent généralement leur corps d'une façon qui va à l'encontre de leur énergie masculine intrinsèque, et cela crée une surcharge et une perturbation dans leur organisme.

Beaucoup d'hommes ressentent un malaise et une préoccupation sincère à propos des douleurs et souffrances que les femmes ont subies par la sexualité. En même temps, l'homme se sent sans ressource, impuissant et incapable d'apporter un soutien qui pourrait les aider à guérir à ce niveau profond de sensibilité. Un abus sexuel est une blessure qui affecte la vie d'une femme dans la durée. Les mémoires dans son corps et les cicatrices dans sa psyché peuvent affecter fondamentalement sa capacité à aimer, à apprécier son corps et à prendre plaisir à l'acte sexuel. Parfois,

dans une relation, d'anciens abus peuvent refaire surface, sortant de nulle part et être réactivés dans le présent. Ils risquent alors de devenir source d'insatisfaction et de conflits. Il se peut même que l'homme ressente une culpabilité cachée et profonde par rapport à la sexualité en général, en lien avec toutes les mauvaises expériences sexuelles que les femmes ont subies dans le passé. Ci-dessous, nous donnons des informations et recommandations qui peuvent permettre à l'homme de trouver une façon d'utiliser son énergie, qui sera profitable et guérissante tant pour lui que pour la femme.

Ce chapitre aborde le pouvoir de guérison de la sexualité et l'autorité masculine. Il vient compléter l'orientation plus méditative et générative de la sexualité que nous proposons aux personnes qui participent à notre stage d'une semaine. Plusieurs thèmes abordés dans les chapitres précédents se trouvent réunis ici pour donner une image complète. Nous ferons donc référence à des aspects qui ont déjà été traités en détail.

LE VAGIN PLUTÔT QUE LE CLITORIS

Dans ce qui suit, nous allons expliquer concrètement comment approfondir notre sensibilité pour que l'homme et la femme deviennent plus perméables dans la relation. En premier, nous devons examiner le rôle du clitoris et comment il a altéré la capacité de la femme à recevoir. Dans la sexualité conventionnelle, le clitoris est considéré, tant par la femme que par l'homme, comme central pour la sexualité féminine et son potentiel orgasmique. Ceci fait qu'on a tendance à se focaliser sur la région du clitoris, qui est située à l'extérieur du vagin. De plus, les muscles circulaires qui sont situés dans les premiers centimètres du vagin

serrent le pénis lors de la pénétration, cela crée des sensations très agréables et une stimulation. À cause de cela, le mouvement du pénis se résume habituellement, à un va-et-vient, court, répété, qui n'entre que dans la première partie du vagin.

Ces deux facteurs amènent la femme à porter son attention à l'extérieur de son vagin, en bas et vers l'avant de la région vagin/clitoris. Son attention s'est retirée des régions plus profondes de son vagin, où, en réalité, elle est la plus réceptive. Souvent, quand le rapport sexuel est « dur », la femme doit contracter son vagin pour fermer et protéger de la douleur le col de l'utérus, si sensible (comme nous l'avons expliqué dans les chapitres précédents). Parfois, les zones profondes du vagin peuvent se contracter et se fermer sous l'effet de tensions liées à des mémoires stockées profondément dans les tissus du vagin. Ces mémoires accumulées peuvent avoir différentes origines : intrusion, sexualité agressive, abus, viol, avortement, examen gynécologique, ou même des peurs transmises par les parents ou l'église.

Réceptivité féminine et tensions accumulées

Les peurs, les mémoires et l'attention focalisée sur le clitoris font que les zones profondes du vagin sont sorties de la conscience de la femme et sont devenues difficilement accessibles. Habituellement, cela s'accompagne d'un certain manque de conscience et de vitalité dans la partie haute du vagin. Et en même temps, beaucoup de femmes reconnaissent l'importance de cette partie profonde de leur corps, et aimeraient que leur homme reste profondément en elles, dans cette zone qu'on appelle « le jardin de l'amour » et qui se situe autour du col de l'utérus. Si, pour des raisons médicales, le jardin de l'amour, le col, ou même la totalité de l'utérus ont été enlevés, le centre énergétique reste intact, c'est toujours un endroit où la femme désire être touchée. Mais,

dans la sexualité conventionnelle, l'homme se sera déjà retiré avant que la femme n'ait pu dire un mot. L'endroit où elle est la plus réceptive, la plus féminine, et où elle est la plus à même de goûter au nectar féminin ne lui est pas accessible, et reste donc également inaccessible à son homme. Quand une région est fermée, il y a un manque de sensibilité et de perception intérieure qui peuvent affecter la réceptivité de la femme et son expérience sexuelle.

Par exemple, si une femme a été victime d'un abus sexuel, une thérapie peut l'aider à se libérer du traumatisme, mais généralement des fragments de mémoires restent stockés dans les tissus du vagin, au niveau cellulaire, et altèrent sa réceptivité de femme. Heureusement, la nature nous a donné un instrument magique qui peut dissiper ces mémoires et tensions, et réveiller la réceptivité de la femme et sa féminité. Et cet instrument est le pénis. Il existe des techniques de massage vaginal pour libérer ces tensions, qui utilisent les doigts. Cependant, comparés à la tête soyeuse et magnétique du pénis, les doigts peuvent paraître aussi rugueux que du papier de verre. Et de plus, il n'y a pas de vraie connexion énergétique entre les doigts et le vagin comparé au potentiel d'échange électromagnétique qui existe entre le pénis et le vagin.

LE PÉNIS, UN CATALYSEUR QUI GUÉRIT

Le gland est comme un aimant ultra-sensible qui a la capacité d'extraire les tensions parasites. Il purifie les tissus vaginaux, et, en faisant cela, il se purifie lui-même, il y a ainsi un cycle de purification réciproque. Les hommes peuvent aussi avoir accumulé des mémoires et traumatismes venant de la façon dont ils ont

utilisé leur pénis et en ont abusé. De nombreux hommes ont aussi été victimes d'abus sexuels dans leur jeunesse, et portent des tensions et mémoires liées à cette expérience.

Il est important de prendre conscience que le pénis ne fonctionne pas comme un aspirateur qui avale toutes les tensions de la femme, et se retrouve coincé avec un sac plein. C'est plutôt comme un catalyseur qui déclenche la libération de ces tensions et permet au corps de s'en débarrasser. Par ce processus, les tensions de l'homme s'adoucissent, son énergie masculine s'affine, le pénis se libère de sa surcharge et devient plus souple, flexible, sensible et détendu.

Et c'est une excellente nouvelle, car si un pénis inconscient peut faire des dégâts, un pénis conscient peut apporter la guérison. Le déséquilibre entre les forces masculines et féminines est probablement une des raisons pour lesquelles il y a sur terre tant de guerres et de catastrophes naturelles. Depuis des siècles, la femme (et l'énergie féminine) n'a pas été traitée avec respect, et, même si c'est moins évident en occident, la manière dont la femme est traitée encore de nos jours, dans certaines cultures, est choquante. L'homme a utilisé la femme et abusé d'elle pour satisfaire ses besoins personnels, et, quand elle n'est plus intéressante, il la rejette et la remplace par une autre femme. Souvent, la femme est aussi utilisée par l'homme pour décharger ses tensions et ses émotions (voir chapitre 9). Même si cela ne correspond pas à votre histoire personnelle d'homme, les mémoires collectives accumulées au cours des siècles se retrouvent probablement stockées dans chaque femme.

L'amour conscient peut guérir le passé

En pénétrant une femme avec conscience, amour et présence, l'homme peut influencer ce déséquilibre planétaire. Dans le sens

où la femme porte le poids de ce passé collectif dont elle n'arrive pas à se débarrasser, mais qui peut être soulagé et libéré par un pénis conscient et aimant. En libérant la femme, il lui permet de retrouver son essence qui est « amour ». En purifiant la femme de ses tensions, l'homme est aussi purifié. Il y a un cercle naturel de réciprocité : l'homme guérit et équilibre la femme, qui à son tour guérit et équilibre l'homme. En accueillant l'homme à ce niveau de conscience, la femme amène l'homme vers un état de détente, d'amour et de pureté (au lieu d'augmenter son insécurité et d'encourager une attitude défensive et agressive qui mène à la violence). La nature est véritablement bien faite.

Il y a un magnifique discours de Barry Long, intitulé : L'amour ramène tout à la vie dans lequel il raconte le mythe grec de Pygmalion (voir références à la fin du livre dans Ressources). Pygmalion était sculpteur, il décida de façonner une statue grandeur nature de ce qu'il considérait comme la femme parfaite, la femme de ses rêves. Il y travailla passionnément, et quand il l'eut finalement terminée, il tomba amoureux de la statue de pierre. Il passait son temps à l'admirer, à la caresser avec tellement de tendresse, tellement d'amour et tellement de désir que la statue devint vivante.

Barry Long considérait que les femmes contemporaines sont dans une situation similaire. Quand la femme arrive au monde, elle est déjà un peu dure, comme en pierre, sur la défensive, elle se protège, et elle a d'excellentes raisons à cela. Elle a été utilisée, abusée et maltraitée depuis beaucoup trop longtemps, et elle naît souvent avec des défenses, sans être vraiment ouverte à l'amour. Barry Long dit que, comme Pygmalion, l'homme doit utiliser la puissance de son amour pour adoucir et faire fondre la femme, pour qu'elle puisse abandonner ses protections, sa dureté et retrouver son être de pur amour.

L'essence féminine et l'essence masculine

La femme, dans son essence, est amour pur et inconditionnel. L'homme dans son essence est pure présence, pure méditation. Il y a deux chemins ou deux polarités sur le chemin de la spiritualité : le premier passe par l'amour et la dévotion, l'autre par la méditation et la présence, par être ici et maintenant. Osho dit que ce sont les deux polarités les plus fortes de l'existence : l'amour est féminin, la présence est masculine. Quand la femme se détend dans l'amour, la méditation et la présence grandissent d'elles-mêmes. Quand l'homme se détend dans la méditation et la présence, l'amour pur et inconditionnel grandit spontanément. Grâce à cette purification cellulaire, la femme peut faire l'expérience de son être de pur amour. De la même façon, l'homme peut apprendre à se détendre dans son essence enracinée dans le présent et, en particulier, être présent dans son pénis quand il est à l'intérieur de la femme. C'est ce que chaque femme veut de son homme, qu'il soit présent pour elle. Elle n'est pas vraiment intéressée par une grande performance d'amant, mais par la capacité de l'homme à être présent quand il est à l'intérieur d'elle. Il se peut que certains hommes remettent cela en question, car parfois les femmes demandent une sexualité forte et agressive, mais c'est un reflet de leur conditionnement sexuel qui les rend légèrement masculines. Il appartient à la femme d'examiner cette tendance en elle-même.

RESTER PRÉSENT

La capacité à rester présent définit réellement ce que signifie être un homme, particulièrement au vu de la confusion qui règne dans notre culture. Les hommes sont à la recherche d'une certaine autorité masculine, mais que signifie réellement être un homme ? Ce n'est ni plus ni moins que la capacité à être présent.

Si l'homme arrive à être présent dans la femme – sans la pénétrer avec un pénis assoiffé ou exigeant (un pénis émotionnel, voir chapitre 9), mais avec un pénis qui est aimant ici et maintenant – alors le pénis peut commencer à « catalyser » ce qui s'est accumulé dans le corps féminin, et lui permettre de se détendre et de se transformer en pur amour – la qualité profonde de la femme. Pour un homme, il n'y a rien de plus gratifiant que de voir la transformation se faire sous ses yeux. Loin d'être un fardeau ou une charge, cela donne le sentiment d'accomplir une noble tâche. Être à l'intérieur de la femme avec conscience est un honneur. Ça me donne (Michael) une certaine confiance en moi – une autorité masculine. À la fin de la retraite, un grand nombre d'hommes nous confient avoir enfin trouvé une vision positive de la masculinité, et avoir senti que c'est une expérience qui leur change complètement la vie. De plus, quand vous coopérez avec votre nature sexuelle, vous gagnez en maturité et devenez plus homme. Vous êtes plus présent, détendu et connecté à votre être profond ; vous êtes un être humain plus aimant.

Modifier le cours de l'histoire

L'homme peut faire beaucoup de mal à la femme parce qu'elle représente le contenant, l'espace, l'environnement. L'homme, pour des raisons égoïstes, peut décharger dans cet espace toutes ses tensions, mais en se mettant dans un état d'esprit plus large,

il a le pouvoir de modifier le cours de l'histoire. Ce qui a été déséquilibré pendant des milliers d'années peut commencer à changer aujourd'hui.

Il n'y a pas de solution de masse aux problèmes de notre monde. Il n'y a qu'une issue, et elle commence ici avec cet homme et cette femme. Si on arrive à retrouver un équilibre, ici dans ce couple, à créer l'harmonie entre l'homme et la femme, on fait un vrai travail de pacification pour le monde. Et il n'y a pas véritablement d'autre solution. Vous verrez que quand l'harmonie est créée maintenant, dans cette relation, elle rayonne vers le monde de façon palpable. Alors, si parfois vous avez l'impression que « c'est ennuyeux... pas très excitant », alors mettez-vous dans un état d'esprit plus large, rappelez-vous que nous sommes connectés à un champ d'énergie bien plus grand qui nous englobe tous.

LA PÉNÉTRATION PROFONDE ET PROLONGÉE

Comment faire pratiquement pour approfondir la polarité et bénéficier de son pouvoir de purification et de guérison ? Si vous avez une érection, vous pénétrez dans le vagin très lentement (voir chapitre 6), et vous cherchez les endroits qui réveillent une douleur, qui semblent étranges, bizarres ou insensibles – et vous restez exactement à cet endroit. On peut trouver des endroits sensibles ou douloureux partout, juste à l'entrée du vagin, le long des parois, ou dans la région plus profonde appelée « le jardin de l'amour ». La femme vous aidera à préciser ces endroits. Nous suggérons que vous gardiez un contact visuel réceptif, comme décrit au chapitre 7. Avoir les yeux ouverts vous aide à rester présent et disponible, et parfois un tout petit changement ou une

réaction subtile dans les yeux de la femme peut vous indiquer ce qui se passe pour elle à l'intérieur.

Généralement, on cherche à éviter la douleur ; d'instinct, on n'aime pas toucher les régions sensibles parce que c'est douloureux. Et maintenant, on les recherche intentionnellement. Les douleurs ou les endroits insensibles nous indiquent que des tensions ou des mémoires sont stockées dans les tissus du vagin. En allant dans ces endroits avec conscience, avec une grande présence, il devient possible de contacter ces zones avec notre pénis. Généralement, la femme vous laissera faire parce que vous ne mettez pas de pression dans ces endroits douloureux, vous voulez juste rester doucement en contact avec la douleur. Vous créez un contact poreux avec cette zone. Vous ne voulez pas pousser fort contre les parois du vagin, car cela ne ferait que renforcer l'instinct de protection de la femme. Vous trouvez une région sensible, puis vous reculez de l'épaisseur d'un cheveu, comme une intention de retrait. Cela crée un espace dans lequel les énergies peuvent interagir pour que les choses puissent changer. Vous restez là sans bouger, vous maintenez le contact en profondeur. Vous pouvez échanger sur ce qui est en train de se passer avec des mots simples. C'est le début d'un voyage de découvertes qui peut durer un certain temps, en allant toucher le vagin sous tous les angles, la totalité du canal, à la recherche de ces endroits que normalement on évite.

Si la femme sent des douleurs à l'entrée du vagin, vous pouvez juste placer le gland à cet endroit et rester tranquille. Souvent, quand la femme arrive à l'âge de la ménopause, la pénétration peut devenir douloureuse, et cette approche peut relaxer les tensions. Si la femme ressent que le mouvement du pénis provoque des sensations de brûlure, cela peut signifier que la pénétration s'est faite trop rapidement. Demandez à votre partenaire si elle

sent des brûlures. Si c'est le cas, arrêtez-vous, retirez-vous d'un centimètre et attendez un moment pour que les tissus du vagin puissent se détendre et s'assouplir. Ensuite, reprenez le mouvement très lentement, et arrêtez-vous à nouveau si la femme sent des douleurs. Parfois, une nouvelle application généreuse d'huile sur le gland, le pénis, les lèvres et l'entrée du vagin peut diminuer ces sensations de brûlure.

Certaines femmes ressentent des douleurs à la pénétration tout au long de leur vie sexuelle. Récemment, une femme qui participait à notre retraite a pu vivre une pénétration sans douleur pour la première fois de sa vie, après quarante ans d'expériences douloureuses. Il n'y a que le gland qui puisse apporter une telle guérison, ainsi quand vous voulez, essayez cette approche qui soigne. Elle peut donner une nouvelle orientation à votre sexualité. La douleur est intéressante ; c'est une porte d'entrée, et souvent il y a un trésor caché derrière cette douleur.

Perte de l'érection

Lorsque vous trouvez et restez en contact avec des endroits douloureux, il se peut que vous ayez tendance à perdre votre érection. D'habitude, quand ça arrive, nous essayons de retrouver l'érection aussi vite que possible, mais dans cette nouvelle perspective, nous comprenons que le pénis a sa façon bien à lui de faire son travail. Quand le pénis a fini son boulot, naturellement il se détend. Comme tout dans l'univers, il y a une phase active et une phase passive, de repos, et il n'y a que dans la sexualité qu'on veut avoir une érection à 100% tout le temps.

Si de temps en temps, vous acceptez cette détente du pénis et n'interférez pas avec ce retrait, vous lui donnez l'occasion de se régénérer. Souvent, juste au moment où le pénis va sortir complètement du vagin, il recommence à grandir, à s'élever en spirale

pour se retrouver en érection dans le vagin (voir chapitre 6). Bientôt, il se peut que vous ayez l'impression que les organes génitaux font l'amour tout seuls et que, en fait, ils savent très bien comment faire. C'est un peu comme rendre au corps son intelligence et c'est une expérience tellement touchante que vous pouvez vous détendre et profiter du spectacle.

Faites confiance à votre pénis

Le fait d'avoir fait l'expérience de ce pénis qui fait sa vie tout seul me donne confiance en moi-même, parce qu'au fond, nous, les hommes, nous ne faisons pas confiance à nos pénis : ils ne sont pas tout à fait fiables. Mais, quand je sais qu'il sait faire sa vie, alors je peux faire confiance à mon pénis, et je peux me faire confiance en tant qu'homme. Je n'ai plus le sentiment de devoir être fort, ambitieux, ou de prouver ceci ou cela. Ma définition de l'homme a changé. La seule chose qui m'est demandée, en tant qu'homme, est d'être présent, de développer ma capacité à être ici et maintenant ; alors des miracles sont possibles.

Quand il y a une érection, vous pénétrez aussi loin que possible et maintenez cette pénétration : vous restez où vous êtes. On appelle cela l'approfondissement de la polarité par une pénétration profonde et prolongée, parce qu'à mesure que la femme devient plus réceptive, l'homme devient plus dynamique et le potentiel entre les pôles féminin et masculin augmente. Cela peut devenir votre façon de faire l'amour : vous commencez à vous nicher bien profondément dans le vagin, pour permettre aux forces dynamique et réceptive de jouer ensemble. Dans cette situation, la femme est le pôle négatif et l'homme le pôle positif, et toutes les tensions qui pourraient gêner ces échanges énergétiques sont déplacées pour laisser la place à la guérison, à la purification et à la régénération.

Les effets d'une pénétration profonde et prolongée se produisent aussi à travers un préservatif : l'échange d'énergie n'est pratiquement pas affecté (voir plus au sujet des préservatifs au chapitre 6).

Longueur du pénis et efficacité

Certains hommes s'inquiètent de ce que leur pénis ne soit pas assez long pour atteindre le « jardin de l'amour » tout en haut du vagin. Aussi bien des hommes que des femmes nous ont rapporté que le col de l'utérus semble s'étirer vers le bas pour atteindre le gland. Rappelez-vous toujours qu'il s'agit de phénomènes énergétiques qui ne sont pas purement physiques, et que l'échange énergétique se fait dans tous les cas. Même avec un pénis détendu et mou qui reste tranquille dans les premiers centimètres du vagin, la guérison et la purification se produisent.

Éjaculation inattendue

Il se peut que durant une pénétration profonde et prolongée, d'anciennes tensions stockées dans le vagin se libèrent sous la forme d'une vague d'excitation. Cela peut facilement provoquer chez l'homme une éjaculation immédiate et inattendue. Si cela devait vous arriver, ne vous inquiétez pas, cela fait partie du processus de purification.

PERMETTEZ AUX VIEUX RESSENTIS D'ÉMERGER

Quand vous faites l'amour et mettez votre attention sur les endroits du vagin qui sont douloureux ou engourdis, il se peut que cela fasse remonter des larmes, de la tristesse ou de la colère chez votre partenaire. Et vous pourrez aussi ressentir de telles choses

vous-même. Et tout cela est juste. Ces sentiments et ressentis sont piégés et retenus dans le corps, et le vieux doit disparaître pour faire de la place au nouveau. Exprimer des sentiments qui n'ont pas pu être exprimés avant (voir chapitre 9) purifie nos pôles et nos organes génitaux ; nos corps deviennent plus sensibles et plus perméables. L'un devient de plus en plus réceptif et l'autre devient de plus en plus dynamique.

N'essayez pas de comprendre ce qui se passe au moment où ces vieux sentiments ou ces vieilles émotions émergent. Le fait de penser à ce qui est en train de se passer met de la distance entre vous et votre expérience, restez simplement avec ces sentiments et laissez-les couler. Parfois, on a une compréhension spontanée de la source de la douleur, mais pas nécessairement. La guérison se produit dans les deux cas.

Si des sentiments désagréables apparaissent, soyez conscients que ce n'est pas la faute de votre partenaire. Votre partenaire n'est que le déclencheur qui vous aide à réparer votre passé. Les vieux sentiments stockés dans vos cellules remontent à la surface, ce qui vous donne finalement la possibilité d'exprimer des ressentis que vous retenez peut-être depuis votre enfance. Si tout à coup vous avez un accès de larmes, ne vous dites pas : « Oh non, je dois être seul pour gérer mes vieilles histoires » (voir les règles d'or au chapitre 9). C'est la connexion entre les organes génitaux qui déclenche la libération de ces vieux ressentis, simplement, restez ensemble l'un dans l'autre. Ou bien, si tout à coup la colère monte, ce qui peut arriver facilement, vous pouvez simplement expliquer : « Je suis vraiment en colère, je dois évacuer cette énergie ». Alors vous vous déconnectez et rapidement vous faites quelque chose avec votre corps, comme de sauter sur place, pour brûler cette colère. Dès que vous sentez que la vague de colère est passée, revenez au lit et continuez à faire l'amour. L'échange entre les

polarités amène la guérison des deux côtés, et cela modifie votre vécu et votre vision de vous-même en tant qu'homme ou en tant que femme.

Autoguérison

On parle plus souvent des abus subis par les femmes, parce qu'elles en font plus souvent l'objet, mais de nombreux hommes portent aussi dans leur corps toute une histoire de douleur, d'insécurité et d'abus, qu'ils aient abusé d'eux-mêmes ou que d'autres personnes aient abusé d'eux. Il est donc important de comprendre que cette guérison par la sexualité n'est pas que pour les femmes. C'est vraiment une autoguérison qui se fait par la présence et la canalisation de nos énergies de façon constructive. Généralement, les douleurs disparaissent après un certain temps.

Il peut vous arriver d'être couché sur votre lit et de vous mettre à pleurer et encore pleurer, peut-être pas seulement sur vous-même, mais aussi sur l'humanité entière. Si vous permettez à toute cette douleur de vous traverser, vous verrez à quel point le fait de sentir la peine de l'humanité couler à travers vous peut vous rendre plus fort et plus responsable. Et n'essayez pas de comprendre ce qui vous arrive ; acceptez simplement avec gratitude. Au début de notre relation, nous avons passé des journées entières, presque trois semaines, à pleurer. Je (Michael) ne sais pour quelle raison, je sais juste que c'était magnifique. Ça ressemblait à une très ancienne douleur, et en même temps c'était extrêmement beau.

Communiquez, partagez, exprimez

Lorsque vous faites l'amour de cette façon, essayez de communiquer, avec des mots simples, tout ce qui vous arrive, sentiments

bizarres, insensibilités, magnifiques sensations. N'essayez pas d'expliquer, reconnaître simplement ces sensations suffit. Parfois, quand les tensions se relâchent, il se peut que vous éclatiez de rire. Ainsi, quoi qu'il arrive, larmes, rires, tremblements, frissons ou transpiration, accueillez-le et restez en contact avec le ressenti qui l'accompagne. C'est le signe que le corps se purifie et se nettoie des anciennes mémoires accumulées dans les cellules.

LES POSITIONS QUI FACILITENT LA PÉNÉTRATION PROFONDE PROLONGÉE

Comme les endroits douloureux peuvent être situés partout dans le vagin et autour du col de l'utérus, il y a bien des endroits à explorer et on peut utiliser bien des angles différents. Beaucoup de positions conviennent, vous en trouverez quelques-unes dans les pages suivantes (voir images 8.1 à 8.6). Mais il faut comprendre que même un changement subtil de la position du pénis dans le vagin, un déplacement d'un centimètre représente déjà un changement de position. Vous n'avez pas besoin de bouger tout votre corps pour changer de position, mais vous pouvez juste modifier l'angle d'approche de votre bassin pour atteindre une autre partie du vagin. Le thème des positions est traité plus en profondeur dans le chapitre 7, ce qui est important ce ne sont pas les positions en tant que telles, mais la qualité de présence qu'on y met. N'importe quelle position est juste si on la sent juste.



8.1 Position au milieu, l'homme à genoux (avec un coussin pour surélever le bassin de la femme)



8.2 Position au milieu, l'homme sur ses mains et ses genoux (avec un coussin pour surélever le bassin de la femme)



8.3 Position au milieu, l'homme penché en avant et sur ses genoux
(avec un coussin pour surélever le bassin de la femme)



8.4 Position par-derrrière, l'homme à genoux



8.5 Position par-derrrière, l'homme couché sur la femme



8.6 La femme assise sur l'homme



8.7 La femme à genoux sur l'homme

COLLABORER AVEC LA FEMME

Si la femme a un « Jardin de l'amour » alors, les hommes sont les « Jardiniers de l'amour ». Il faut en prendre soin, désherber et planter des roses. Quand l'homme est enraciné dans son pénis en tant que force positive, alors il ressent ce qu'est la vraie autorité masculine avec la capacité de guérir la femme de son passé. La sexualité peut être vécue comme une force aimante, spirituelle et méditative qui devient la source d'un processus d'autoguérison et de transformation profonde.

De l'extérieur, on dirait que l'homme doit s'adapter à la femme et aller dans son sens, ou que le tantra est plus destiné aux femmes qu'aux hommes, mais la question est plus profonde et dépasse une telle vision. En faisant l'amour depuis cette dimension intérieure, l'homme découvre sa vraie autorité masculine. Quand il devient capable d'ouvrir le cœur de la femme avec son pénis, il éprouve une nouvelle autorité ou une nouvelle aptitude. Permettre à la femme d'être le guide peut se révéler très nourrissant. Oui, après des milliers d'années, ça peut être intéressant de s'ouvrir au changement, et de comprendre que l'homme y gagne en puissance masculine sur le long terme. Si nous voulons plus d'amour dans nos vies, faire l'amour aux femmes, et que les femmes aient envie de faire l'amour avec nous, nous devons leur permettre de nous aider à trouver notre véritable homme intérieur.

Orgasmes faciles et naturels

Souvent, les femmes disent: « Je n'ai pas vraiment l'impression de perdre de l'énergie en ayant des orgasmes conventionnels. Quelle attitude dois-je avoir par rapport à ça? » La bonne approche par rapport à l'orgasme est de ne pas avoir d'approche

définie. On ne recherche plus l'orgasme activement en le voulant à tout prix. Mais lorsqu'un orgasme arrive facilement, naturellement et sans effort, alors c'est magnifique. Ainsi la première chose qu'une femme doit observer et se demander, est: « Est-ce que je suis en train de me détendre dans l'instant présent ou est-ce que je recherche, ne serait-ce qu'un petit peu, un orgasme ? » Généralement, si la femme ne met pas son attention sur son clitoris et le laisse en arrière-plan, elle pourra plus facilement porter son attention vers le haut de son vagin, là où son énergie divine peut être réveillée.

La contribution de la femme à la guérison

Fondamentalement, les femmes, en tant qu'élément réceptif, sont très vulnérables; leur seule défense est de refuser à l'homme d'entrer en elles. Si les femmes refusent de faire l'amour, ce peut être le reflet d'une histoire personnelle ou collective douloureuse, mais dans les deux cas c'est la conséquence du manque d'information sur la sexualité qui prévaut dans notre culture. Ainsi ce que la femme peut faire pour participer au processus de guérison est de dire Oui à l'homme quand il s'engage à être en elle de manière consciente. La femme peut lui permettre d'entrer pour que la guérison puisse commencer. Elle peut lâcher sa tendance à utiliser la sexualité de façon stratégique et inviter la force masculine en elle; en faisant ainsi elle rend possible une guérison profonde, tant pour la femme que pour l'homme.

Au cours des siècles, l'amour et le sexe sont devenus deux choses complètement séparées. Beaucoup trop souvent, le sexe n'a rien à voir avec l'amour, mais quand une femme permet à l'homme d'entrer et d'être présent en elle avec conscience, ces deux aspects qui ont été séparés pendant des siècles peuvent se réunir à nouveau. Le sexe (la vibration basse) et l'amour (la vibration haute)

deviennent une seule et même expression de la force de vie. Lorsque nous comprenons comment les corps coopèrent, nous pouvons changer complètement les modèles sexuels dont nous avons hérité.

TÉMOIGNAGE

LA JOIE DE ME SENTIR ACCUEILLI

Le Tantra m'aide à accéder à des aspects inexplorés de mon être. Même si je ne poursuis pas le but de devenir plus conscient des vieux schémas profondément enracinés, il m'arrive, en pratiquant le Tantra, de voir ressurgir des peurs primales. Et en même temps, cela m'amène dans une dimension et vers des énergies que je n'aurais jamais pu connaître sans le Tantra et sans ma femme. La situation suivante réveille des sensations significatives : quand mon pénis se repose douillettement dans le vagin de ma femme, cette simple présence crée une profonde connexion entre les pôles mâle et femelle. J'ai alors la sensation d'être tiré à l'intérieur par son vagin. Je sens aussi que, comme mon pénis durcit peu à peu, mon énergie masculine croît à l'intérieur de ma femme. La sensation d'être tiré à l'intérieur par son vagin est une des plus belles sensations que je connaisse. Cela me dit à un niveau très profond : « tu es le bienvenu ». Une de mes peurs les plus profondes est de ne pas être accueilli, et faire l'expérience de cet accueil encore et encore me détend au plus profond de mon être. Cette peur est une des peurs basiques de tous les hommes. Plusieurs hommes me l'ont confirmé en exprimant qu'eux aussi ont cette peur primale. La première fois que j'ai vécu cette sensation d'être tiré à l'intérieur par la femme (durant la retraite) j'étais juste bouleversé. Je n'aurais jamais cru pouvoir expérimenter un tel accueil au cours de ma vie. Je me suis mis à pleurer de joie, mais aussi parce qu'une douleur tellement profonde commençait à se dissoudre. Aujourd'hui, je peux dire honnêtement que cette

peur de ne pas être accueilli, de ne pas recevoir assez et d'être rejeté est en grande partie guérie.

TÉMOIGNAGE

DISSOLUTION DES TENSIONS DANS MON PÉNIS

Mis à part les changements au niveau énergétique et spirituel, je ressens aussi des changements au niveau physique. Auparavant, lorsque je touchais mon gland, il y avait toujours des endroits où la sensation était désagréable. Cela m'irritait, je devenais tendu et me retirais à l'intérieur de moi-même. Je ressentais ça comme une défense dans les tissus du pénis, et aussi loin que je puisse me souvenir, ça a toujours été comme ça. Quatre mois après la retraite, cette sensation déplaisante s'est dissoute et n'est plus revenue. J'en suis surpris, mais ça m'apprend qu'en pratiquant le Tantra, mon corps s'assouplit, devient vulnérable et réceptif.

La chose la plus importante avec le Tantra est que chaque fois c'est différent ; rien ne se passe deux fois de la même façon. C'est comme la vie, chaque jour apporte une nouveauté. C'est pourquoi je considère le Tantra comme un enseignant précieux pour tous les aspects de ma vie.

INSPIRATION TANTRIQUE

Qu'est-ce que l'amour? L'amour est le parfum, le rayonnement qui découle de la connaissance de soi, du fait d'être soi-même... L'amour est un débordement de joie. L'amour c'est quand tu as compris qui tu es; alors il ne reste plus rien, sauf le fait de partager ton être avec les autres. L'amour c'est quand tu as vu que tu n'es pas séparé de l'existence. L'amour c'est quand tu as senti une unité organique et orgasmique avec tout ce qui est. L'amour n'est pas une relation. L'amour est un état de l'être. Il n'a rien à voir avec quelqu'un d'autre. Tu n'es pas amoureux; tu es amour. Et bien entendu, quand tu es amour alors tu es amoureux, mais c'est une conséquence, un sous-produit, ce n'est pas la source. La source est que tu es amour.

Osho, enseignements retranscrits
The Guest

9

Dépasser ses émotions pour cultiver l'amour

Le Tantra considère les énergies humaines en termes de polarités : ainsi l'énergie féminine est de l'ordre de « l'être » alors que l'énergie masculine est de l'ordre du « faire ». Chez la femme, le masculin intérieur est actif, logique et orienté vers un résultat ; chez l'homme, la partie féminine est réceptive, intuitive et orientée vers un processus. Le Tantra fait encore un pas de plus et affirme que dans l'existence la polarité spirituelle la plus élevée est l'amour et la méditation, que la femme incarne l'amour et l'homme la méditation. Ceci implique que chez la femme, l'homme intérieur est méditatif, et que chez l'homme, la femme intérieure est aimante. Pour être des humains complets, agissant avec sagesse, passion, authenticité et spontanéité, nous devons connaître les deux énergies ; masculine et féminine, méditation et amour. Plus la femme est aimante, plus elle devient méditative, plus l'homme médite, plus il devient aimant. Dans un langage sexuel plus précis, aimer, pour la femme signifie accueillir le pénis et s'abandonner à sa puissance, et pour l'homme, méditer signifie ne faire qu'un avec son pénis et être pleinement présent à l'intérieur de la femme, dans la tranquillité.

FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE ÉMOTIONS ET RESSENTIS

De profondes blessures personnelles et sociétales nous empêchent d'équilibrer nos énergies d'une façon qui nous ferait du bien. Nous réprimons les souvenirs de ce qui nous a blessés, nous réprimons nos vrais sentiments et nos élans, peu à peu nous n'arrivons plus à canaliser notre énergie dans une direction juste ou créative et nous commençons inconsciemment à contrôler et à manipuler les autres. Quand nous changeons notre façon de faire l'amour, nous mettons en route un processus alchimique qui réveille notre polarité opposée et qui nous permettra, à terme, d'utiliser nos deux énergies de manière puissante et productive. Ce qui nous aide, à son tour, à dissoudre les schémas émotionnels qui nous ont nui dans le passé, et nous permet de vivre la vie et l'amour auxquels nous aspirons dans le présent.

Pour créer une vie d'harmonie et d'amour durables, ce à quoi la plupart d'entre nous aspirent, une étape importante est de préserver l'amour des émotions. Comme dit Osho : « L'amour est un état de l'être », et « Nous ne sommes pas amoureux ; nous sommes amour... Il n'a rien à voir avec quelqu'un d'autre. »

Avec cette nouvelle vision de notre polarité et de notre potentiel orgasmique, nous pourrions peut-être imaginer des jours où l'amour sera un état durable qui ne sera plus associé avec les hauts et les bas de la relation. Mais qu'en est-il de ces hauts et de ces bas douloureux, difficiles et pleins d'émotions durant lesquels l'amour est ébranlé par des peurs et l'impression qu'il n'y a pas de réconciliation possible ? Quand un couple n'arrive plus à trouver le moyen de sortir du cercle vicieux des conflits, il peut tomber dans le désespoir et la résignation.

Pour retrouver un certain pouvoir sur l'amour, nous devons apprendre à faire la différence entre les émotions et les ressentis, et savoir que « l'amour doit être tenu à l'écart de cette catégorie d'émotions » (voir l'inspiration tantrique à la fin de ce chapitre). Il est crucial de comprendre que les émotions émergent du passé, alors que les ressentis et l'amour émergent dans le présent. Lorsqu'il y a trop de « bagages émotionnels » du passé qui encombre la vie quotidienne, l'amour décline rapidement ; l'amour fleurit dans la délicatesse de l'instant présent. Et cela ne signifie pas que l'émotion est une sorte de démon. L'émotion est compréhensible, mais il est important d'en être conscient et de comprendre ce qui est en train de se passer au moment où ça se passe. Reconnaître que nous sommes émotionnels¹ représente un grand pas vers plus de maturité pour l'individu et pour le couple.

Les symptômes de l'émotion

Jusqu'à maintenant, nous n'avions pas de cadre de référence pour comprendre ce qui se passe vraiment dans la seconde où l'émotion fait surface, l'instant où, sans raison apparente, le bateau de l'amour se met à gîter dangereusement. Ce dont nous avons besoin c'est d'être attentifs à nous-mêmes. Les symptômes physiques immédiats de l'émotion peuvent être décrits de différentes façons : « soudain, je me suis senti paralysé » ou « c'est comme si un mur tombait entre nous. » Il se peut que vous éprouviez tout un tas de sensations difficiles à nommer. Il devient impossible de regarder l'autre dans les yeux, ou survient la sensation inconfortable de se sentir déconnecté de tout, totalement séparé, isolé, incompris et physiquement effondré. Souvent, nous voulons

1. Il n'y a pas de mot en français pour traduire « emotional » quand il se rapporte à une personne, on pourrait dire « sous l'emprise d'une émotion », mais le mot « émotionnel » est beaucoup plus large, comme nous allons le voir. Nous avons choisi d'introduire cet anglicisme qui est très utile dans ce contexte.

prendre notre revanche, nous voulons blesser l'autre en retour. Nous commençons à faire des reproches à l'autre, nous l'accusons : « tu... jamais... » ou « tu... toujours... » Lorsqu'une telle rupture se produit, nous devons absolument reconnaître qu'une émotion est en action. Ça demande un peu de pratique pour arriver à reconnaître une émotion, mais au bout d'un certain temps ça devient évident.

Cette reconnaissance intérieure de l'émotion change immédiatement la situation pour lui donner une meilleure perspective. L'émotion est la résurgence d'anciens ressentis réprimés que nous n'avons pas pu exprimer ou montrer sur le moment. C'est pourquoi les réactions émotionnelles sont souvent disproportionnées par rapport aux commentaires, souvent légers, ou à l'action qui les a provoquées. Habituellement, le déclencheur ne justifie pas l'immense trouble qui est réactivé. Ces ressentis inexprimés, quand ils commencent à résonner et à remonter à la surface, créent beaucoup de confusion. Quand vous reconnaissez ces anciens ressentis pour ce qu'ils sont et que vous arrivez à dégager votre organisme de leurs effets négatifs, les réactions émotionnelles commencent à s'atténuer. Dans quelques années, votre partenaire pourra vous tenir exactement les mêmes propos, et ses commentaires glisseront sur vous, comme l'eau sur les plumes d'un canard.

Le plexus solaire et les émotions

En plus des signaux d'alarme tels que de se sentir soudainement paralysé ou déconnecté, vous pouvez apprendre à reconnaître les états émotionnels en étant attentif à votre plexus solaire. On peut le considérer comme un capteur, car les tensions dues aux émotions peuvent y créer beaucoup d'inconfort. Ces tensions essaient de se libérer de nombreuses façons : par l'irritation, la provoca-

tion, se plaindre ou déverser sa frustration sur les membres de sa famille ou ses collègues. Quand vous devenez plus conscients de votre plexus solaire, au moment où quelqu'un dit quelque chose qui fait vibrer une corde sensible en vous, il se peut que vous remarquiez un changement dans cette zone de votre corps : une sensation de tension ou d'encombrement, comme si vous aviez un caillou dans l'estomac, ou au contraire, une sensation de vide nerveux ou de creux. Ce type de réactions du corps vous informe que vous êtes émotionnel et que quelque chose de non résolu a été réactivé. Si le plexus solaire est libre de toute tension, il permet la circulation de l'énergie sexuelle entre le cœur et les organes génitaux. Il se peut que la première fois qu'on se détend en faisant l'amour, une impression de légère nausée apparaisse (peut-être plus souvent chez les femmes), mais il n'y a aucune raison de se faire du souci. C'est le signe que de vieilles tensions refont surface pour se libérer. La nausée est une conséquence de l'expansion de l'énergie sexuelle qui déplace et libère les vieilles tensions, leur permettant de quitter notre corps.

SURMONTER LES PEURS CRÉÉES PAR LE MANQUE D'AMOUR

Beaucoup de personnes, très tôt dans leur vie, tout petit enfant, font l'expérience de se sentir séparé, inadéquat, sans valeur, ou de ne pas être assez bon. Nous nous séparons de nous-mêmes, de l'autre et de l'existence tout entière. Comme nous nous coupons de notre énergie profonde, nous nous coupons aussi de la source d'amour qui est en nous, et à mesure que la peur remplace la joie et la confiance, une fausse personnalité s'installe. Les empreintes laissées par le manque d'amour dans l'environnement familial

alimentent la peur. Pour s'assurer l'amour indispensable à sa survie, l'enfant est amené à se comporter différemment pour essayer d'obtenir l'approbation (ou la désapprobation, par la rébellion, par laquelle il obtient au moins un peu d'attention). Ainsi nos parents commencent très tôt à écrire le script de notre vie, de qui nous sommes et de comment nous devons nous comporter, et peu à peu nous perdons notre authenticité.

L'émotionnalité² est une réaction automatique et inconsciente face à une situation ou des circonstances particulières, comme quand on appuie sur un interrupteur et que de la lumière, on passe aux ténèbres. Elle peut aussi être une habitude apprise : certaines personnes ont appris à être émotionnelles en observant et en imitant le comportement de leurs parents. Avec le temps, nous nous mettons à nous définir nous-mêmes par nos émotions, nous croyons que notre part émotionnelle est ce que nous sommes réellement. C'est comme si nous étions dans un film et que la situation n'était pas vraiment réelle. La seule chose qui la rend réelle est le passé (si nous devons nous réveiller un matin sans aucune mémoire, sans aucun passé, qu'arriverait-il?). Mais par essence, nous sommes tous intéressés par l'amour, et pour maintenir cet amour vivant, il faut le séparer de ce bagage inconscient d'émotions réprimées. Quand nous commençons à libérer consciemment ces anciens ressentis (au moment où on les voit surgir), des pans entiers de notre passé peuvent se guérir.

Émotions toxiques et sexualité conventionnelle

Les émotions sont extrêmement toxiques et vont empoisonner l'atmosphère en assenant des coups mortels à la personne que

2. Même s'il ne fait pas partie de la langue française, nous avons pris la liberté d'utiliser le mot « émotionnalité » pour traduire « emotionality ». Dans ce contexte, nous voulons faire la différence entre les émotions et les ressentis (« emotions and feelings ») et le mot « émotivité » peut prêter à confusion.

nous aimons le plus. C'est un grave problème : inconsciemment, nous déversons nos ressentis non résolus sur la personne que nous aimons le plus et par là nous contaminons l'amour. Nous disons des choses terribles à notre partenaire dans l'espoir de nous soulager de nos émotions. Ces mots prononcés quand nous sommes émotionnels vont se graver dans l'esprit de notre partenaire et revenir sans cesse dans ses pensées, bien longtemps après que la dispute est terminée. Est-ce qu'elle a vraiment voulu dire ça ? Suis-je vraiment comme ça ? Et le mental va recréer de nouvelles émotions en ressassant le passé. En vérité, l'amour ne peut supporter trop d'émotions : c'est une fleur fragile et délicate qui demande de la présence pour rester épanouie. L'amour nous file entre les doigts si nous laissons les émotions prendre le dessus. Une grande source d'émotions se cache dans la sexualité. Lorsque l'énergie descend vers le bas et qu'elle se décharge, comme ça se passe généralement dans la sexualité conventionnelle, cela a pour conséquence de générer de la tension et de l'anxiété. C'est pourquoi après l'acte sexuel conventionnel, surgissent souvent de l'insatisfaction et des disputes. À la longue, les tensions sexuelles créent subtilement chez l'homme une surcharge positive, et chez la femme une charge positive inadéquate. Ces surcharges acquises injustement rendent la femme légèrement mâle et altèrent ses qualités féminines fondamentales. Les qualités essentielles de l'homme sont aussi altérées et il devient un « mec dur ». Ces tensions accumulées doivent se décharger d'une façon ou d'une autre, et elles sont souvent libérées par les disputes, les reproches que l'on se fait l'un à l'autre ou les plaintes. Quand il y a des émotions dans l'air, elles peuvent facilement générer de l'excitation, ce qui est à l'origine du syndrome : on « baise » après la dispute pour colmater la faille. Mais essayer de réparer les dégâts par la sexualité, l'orgasme et l'éjaculation crée un cercle vicieux,

parce que cette façon de « baisser » nous fait accumuler encore plus de charge qui peut exploser en émotion à tout moment. C'est la raison pour laquelle, après avoir soi-disant bien « baisé », une dispute peut démarrer si facilement, même en l'absence d'une cause précise.

De récentes recherches sur le cerveau ont montré que les substances chimiques relâchées au moment du pic de l'orgasme conventionnel ont un effet séparateur qui provoque le repli et la déconnexion (voir le livre de Marnia Robinson *Cupid's Poisoned Arrow* dans les références à la fin du livre). Nous avons déjà mentionné la tendance de l'homme et de la femme à se retirer et à se sentir isolés, après un pic orgasmique. Maintenant, nous savons que ce comportement est en fait contrôlé par la chimie du cerveau. La sexualité conventionnelle crée en fin de compte la séparation et non l'union.

La fausse émotionnalité féminine

La charge accumulée par le manque de compréhension du fonctionnement des organes génitaux est à la base de la réputation de la femme d'être émotionnelle. La surcharge, les tensions et le stress accumulés dans l'organisme cherchent à se libérer pour essayer de rétablir un certain équilibre. Ce rétablissement de l'équilibre peut se manifester sous la forme d'accès d'émotions qui nous submergent. On considère souvent que les femmes sont hypersensibles, à fleur de peau, qu'elles se fâchent facilement, se mettent à pleurer, font des drames à tout bout de champ et n'arrêtent pas de se plaindre. C'est vraiment le cauchemar de l'homme ! Ces réactions émotionnelles affectent l'équilibre de la femme et sa capacité à aimer et être aimée. Ces tensions peuvent aussi se manifester chez la femme par de nombreux dysfonctionnements menstruels ou génitaux.

Et sans le savoir, l'homme contribue à cela. Lorsque l'homme a une sexualité très dans l'excitation et qu'il éjacule, il dépose souvent, mais pas toujours, une partie de ses tensions sexuelles ou émotionnelles dans le corps de la femme, qui devra ensuite s'en débarrasser d'une façon ou d'une autre. La femme, inconsciemment, accumule du stress et des tensions de tous côtés, ce qui affecte son comportement et la perception qu'elle a d'elle-même, et cela affecte aussi la perception que l'homme a de la femme.

La jalousie

La jalousie est probablement l'émotion la plus douloureuse et la plus destructrice. La jalousie est le désir de posséder et de contrôler une autre personne ; ce n'est pas une expression d'amour pour cette personne. La jalousie prend racine dans la comparaison, et on nous a appris à nous comparer de nombreuses façons, en particulier dans le domaine de la sexualité. La comparaison est une activité inutile, car chaque individu est unique et incomparable. Quand on le comprend profondément, la jalousie peut s'évaporer. Sans aucun doute, le sexe crée de la jalousie, mais la jalousie est une expression secondaire, et il n'est donc pas question de chercher à se débarrasser de la jalousie. Il s'agit plutôt d'aimer sans condition, d'un amour qui ne cherche pas à contrôler ou à posséder, mais qui honore la liberté de l'autre à vivre sa propre vie.

LES RÈGLES D'OR POUR SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS

Il existe des « règles d'or » pour nous aider à transformer les émotions (le sujet est développé dans le livre *Amour et émotions*, voir ressources à la fin du livre). Au moment précis où vous identifiez que vous êtes émotionnel — par le plexus solaire, l'impression d'être déconnecté, ou n'importe quelle autre façon qui vous permet de détecter votre émotion –, la première étape est de le reconnaître en disant à haute voix à votre partenaire « Je suis émotionnel. » Cette verbalisation amène instantanément de la détente parce que maintenant, votre partenaire sait que vous savez que vous êtes émotionnel. Il n'est plus impliqué dans l'histoire, ce n'est plus lui qui est responsable de votre malheur. C'est une étape difficile et déstabilisante que d'admettre (surtout la première fois) à voix haute que vous êtes émotionnel, car l'ego essaie de toutes ses forces de vous persuader de mettre la faute sur l'autre. Tant que vous ne reviendrez pas en vous-même, et tant que vous ne prendrez pas la responsabilité de votre passé, votre vie amoureuse restera une suite de bons moments suivis de mauvais moments. Dans cette situation, après avoir dit à votre partenaire les trois mots magiques « Je suis émotionnel » avec autant de douceur que possible, quittez physiquement la pièce en ajoutant les mots suivants, « J'ai besoin de temps pour prendre soin de moi, et je reviendrai bientôt ». Fermez la porte doucement, sortez ou allez dans une autre pièce de la maison et prenez du temps seul (ne partez pas en voiture en feignant de quitter la relation, un accident n'est jamais exclu). Ce n'est pas le moment de débrancher, mais plutôt le moment de se brancher et de bouger votre corps pour libérer et rentrer en contact avec ces vieux ressentis stockés dans votre organisme. En réalité, quand les émotions sont activées, les

toxines des sentiments qui ont tourné à l'aigre sont mobilisées et circulent dans notre corps, dans une couche de tissus, appelés fascias. Ceci explique pourquoi, parfois au début d'une attaque émotionnelle, vous pouvez avoir l'impression qu'une substance plus dense tourbillonne à l'intérieur de votre corps. Effectivement, les fascias tissent un réseau pluridimensionnel dans notre corps, de la tête aux pieds, en reliant les couches superficielles aux couches les plus profondes.

Pour vous libérer de ces émotions, vous devez bouger physiquement pour les aider à quitter votre corps. Soyez actifs d'une façon ou d'une autre et faites les choses délibérément, avec l'intention de vous purifier. Vous pouvez frapper dans un coussin pendant vingt minutes, aller faire un jogging, taper sur un tambour, couper du bois ou retourner votre jardin. Parler en Gibberish (un langage qui n'existe pas et que vous inventez dans l'instant) peut aussi aider à nettoyer les émotions. Il est important de rester actif et de faire ce que vous faites avec intention, sans céder à la tentation de se contracter ou de s'effondrer. Étonnamment, quand vous reviendrez vers votre partenaire après votre activité physique, il se peut que vous constatiez que le sentiment de séparation est moins fort, que vous pouvez le regarder dans les yeux et que le mur qui vous séparait est en train de s'effriter.

Si ce n'est pas le cas, si vous avez l'impression que la moitié du mur est encore debout, qu'il y a encore un sentiment de séparation, c'est que vous avez encore besoin d'aller bouger votre corps. Tout cela semble presque trop simple, mais ça marche. Si vous avez besoin de deux ou trois heures, ou jours, pour vous dégager de cette attaque émotionnelle, alors prenez le temps nécessaire. Quand vous commencez à appliquer ces conseils lorsqu'une émotion émerge, très vite, vous constaterez que tout le processus

prend de moins en moins de temps – prendre conscience, reconnaître verbalement et purifier le passé par le mouvement.

Il vaut mieux appliquer cette méthode avec créativité que de traîner son émotion pendant plusieurs jours, en se demandant tristement où est passé l'amour qui existait entre vous, jusqu'à ce que finalement, après plusieurs nuits d'insomnie, l'un de vous deux fonde en larmes, abandonne le combat et commence à exprimer les ressentis cachés derrière l'émotion. Vous avez certainement déjà vécu ça plusieurs fois ; à l'instant même où une des parties abandonne et commence à exprimer ses ressentis, la guerre est finie. Alors on rassemble les fils d'amour qui restent et on repart à nouveau.

Vous vous demandez peut-être pourquoi il est nécessaire de se séparer physiquement pour prendre soin de ses émotions. Un des traits révélateurs de l'émotion est qu'elle adore discuter et argumenter, chacun essayant de convaincre l'autre qu'il ou elle a raison. L'émotion est pleine d'ego. Si vous restez en présence l'un de l'autre lorsqu'une émotion est activée, alors le mieux est de ne parler que de soi, en disant : « Je sens que je... ». Exprimer et libérer vos ressentis les plus profonds et les plus cachés est la voie la plus directe pour sortir de l'émotion. Ramenez cette congestion d'émotions du plexus solaire — là où elle a probablement formé un nœud — vers le cœur, et rentrez en contact avec vos ressentis profonds. Ne considérez pas votre partenaire comme responsable de votre malheur. Allez voir derrière l'émotion et découvrez ce qui est en train de se passer en vous, ces anciennes blessures enterrées qui n'ont rien à voir avec la personne qui se trouve en face de vous. Elle n'a été que le déclencheur.

Même si, d'une certaine façon, cette personne est responsable d'une partie de nos blessures du passé, le fait que nous ayons réprimé nos sentiments profonds au moment où ils émergeaient

et que nous ne les ayons pas exprimés est la véritable cause de ce qui se passe dans le présent. Si ces ressentis avaient été véritablement vécus à ce moment-là, ils ne continueraient pas à bouillonner à l'intérieur. Vous vous seriez senti bien mieux si vous aviez pu exprimer ces ressentis, même si certains points de désaccord entre vous avaient été laissés en suspens. En exprimant vos ressentis, vous libérez les émotions que vous avez trainées et accumulées au fil des années. Vous vous libérez du passé.

LE RÔLE DES ÉMOTIONS DANS LA SEXUALITÉ

À cause de nos schémas émotionnels, nous avons tendance, dans notre vie de couple, à faire monter la sauce, nous croyons que cette intensité fait partie de l'amour, et qu'une bonne dispute est une expression d'amour. Une fois, nous avons entendu Barry Long dire qu'en fait, toute colère est la conséquence d'une frustration sexuelle. Cela peut nous faire réfléchir, surtout si on considère toutes les guerres qui se produisent autour de nous et combien la sexualité est peu satisfaisante sur cette terre. L'homme et la femme sont soumis à des pressions et à des frustrations en lien avec l'orgasme conventionnel, et il se peut qu'ils en éprouvent de la colère. Un grand nombre de femmes éprouvent une rage profonde contre les hommes en raison de leurs comportements abusifs, une rage qui, au-delà du personnel, s'étend au collectif.

Décharger ses émotions par l'acte sexuel

Souvent, les hommes utilisent le sexe pour décharger leurs tensions émotionnelles. Comme ils ont plus de mal que les femmes à exprimer leurs vrais ressentis, les hommes portent un poids de

ressentis inexprimés avec les tensions qui l'accompagnent. Cela cause une irritation dans l'organisme et l'homme peut facilement se sentir excité et vouloir « tirer un coup », vivre l'excitation et la décharge qui s'en suit pour rétablir un certain équilibre dans son corps. Ce type d'acte sexuel n'a rien à voir avec sa nature sexuelle profonde d'homme, ni avec le rôle masculin qu'il est sensé assumer sur terre. Barry Long parle de « sexualité émotionnelle » pour décrire ce type de sexualité fondée sur l'excitation et l'éjaculation, et de « pénis émotionnel » pour désigner un pénis avide, affamé et agressif.

Si l'homme veut découvrir ses qualités masculines profondes, il est important qu'il s'abstienne d'utiliser le canal sexuel pour décharger ses tensions émotionnelles. L'éjaculation est certainement une façon bien agréable de s'en débarrasser, mais ces décharges portent à conséquence. Les hommes doivent trouver d'autres moyens de libérer les tensions qu'ils accumulent dans la vie quotidienne, qui souvent génère un haut niveau de stress et d'anxiété, en particulier les angoisses liées à la survie. Si l'homme utilise ses jambes dans des exercices physiques quotidiens, il en tirera grand bénéfice. Cela peut être la course à pied, la gymnastique, du Tai chi, de la danse, du yoga ou n'importe quel étirement. Pour détendre et relâcher les tensions de la musculature des jambes et des pieds, il est judicieux de recevoir régulièrement un massage des tissus profonds.

La sexualité tantrique diminue la réactivité émotionnelle

Lorsqu'on fait l'amour avec présence et conscience en évitant, ou en réduisant, le « hot sex », on constate rapidement un changement d'état émotionnel chez la femme. Elle devient plus radieuse, ouverte et heureuse. Les harcèlements cessent et elle commence

à s'épanouir. Dans notre retraite pour couples, les femmes font l'expérience d'un changement après seulement deux ou trois jours où elles font l'amour régulièrement sans se forcer à atteindre le pic de l'orgasme. Les hommes aussi constatent un grand changement dans leur état émotionnel, ils deviennent plus calmes, plus centrés, enracinés dans le corps, plus présents et conscients, plus détendus et plus aimants. On croit rêver ! Les hommes observent aussi qu'ils se mettent en colère moins facilement. Le niveau de colère et de frustration s'abaisse de façon spectaculaire lorsqu'on évite, ou réduit, le « hot sex » et l'éjaculation.

La façon dont nous faisons l'amour influence profondément qui nous sommes et comment nous nous comportons en tant qu'être humain. C'est très précieux d'explorer une approche de la sexualité évoluée et d'observer comment ces expériences façonnent qui vous êtes, comment vous vous sentez à l'intérieur, votre vision de l'autre et du monde autour de vous.

EXPRIMER SES RESSENTIS DANS LE MOMENT PRÉSENT

En plus de laisser le passé dans le passé, en reconnaissant les émotions quand elles émergent, et d'expérimenter une sexualité détendue pour éviter d'ajouter de nouvelles émotions à celles que vous portez déjà, il faut maintenant cultiver l'art de rester en contact avec vos ressentis pour pouvoir commencer à vraiment sentir ce que vous sentez. Pour protéger l'amour et le garder libre de toute émotion, il devient essentiel d'exprimer ses ressentis au moment où ils apparaissent. Ne retenez jamais vos ressentis ne serait-ce qu'un instant, à moins que vous ne soyez vraiment dans une situation inadéquate. Accompagnez les ressentis qui émergent

et ne laissez pas le mental vous en faire sortir. Laissez vos larmes couler, votre rire éclater et vos rugissements jaillir. Sautez sur place, soyez agiles, et surtout ne réprimez aucun ressenti pour éviter qu'il ne se transforme en une nouvelle émotion, ce qui peut se produire très rapidement. Toute tristesse, douleur, colère ou frustration, si elle est vécue pleinement au moment où elle émerge, aura une durée de vie d'environ huit intenses secondes, après quoi tout sera fini.

Lorsqu'on pratique consciemment l'expression de sa colère, il y a quelques règles d'or indispensables qu'il faut absolument respecter, quelles que soient les circonstances. Si vous ressentez de la colère, ne la dirigez jamais contre votre partenaire, même si vos émotions vous convainquent qu'elle en est la cause. Ne la frappez pas et ne faites rien qui puisse la blesser physiquement. Ne lui faites pas face, tournez-vous dans la direction opposée, et là vous pouvez laisser sortir un rugissement des profondeurs de votre ventre.

TÉMOIGNAGE

LA LIBÉRATION D'UN HURLEMENT

La première fois que je me suis consciemment permis de laisser sortir ma colère est inoubliable. Au moment même où j'ai senti monter la colère pour avoir été blâmé de quelque chose que je n'avais pas fait, j'ai contacté dans mon ventre un hurlement qui était si puissant qu'il m'a virtuellement projeté dans les airs vers le plafond, et c'était un plafond plus haut que la moyenne. Il n'a fallu qu'un instant pour que la gravité me ramène sur la terre ferme, une ou deux secondes, et tout était déjà fini. Je n'ai senti aucune colère, aucune émotion, aucun ressenti, rien. Je suis revenu au moment présent sans hésitation, prêt à rétablir le lien, je me sentais libéré et rafraîchi.

Quand la colère remonte, accueillez-la, en sachant que c'est une ancienne tension en vous qui peut être transformée. En l'exprimant, vous sortez de ses griffes réductrices. Contacter d'anciens ressentis est une expérience qui guérit ; l'énergie qui était bloquée devient soudainement disponible. Lorsque vous exprimez un ressenti ou transformez une émotion en un ressenti, vous vous sentez plus léger, détendu, frais ; vous êtes plus en lien avec votre partenaire, ouvert et doux, clair et radieux, même aimant. Les émotions font remonter des qualités tout à fait opposées ; les ténèbres et la tristesse, le désespoir et l'effondrement. Quand vous partagez vos ressentis, vous retrouvez toute une gamme d'expériences positives (vous pouvez en apprendre plus dans *La communication non violente au quotidien* de Marshall Rosenberg, voir les ressources à la fin du livre).

LES HUMAINS ONT BESOIN DE FAIRE L'AMOUR POUR LEUR BIEN-ÊTRE

Se détendre dans la sexualité vous amène à un état qui est bien éloigné de toute la gamme des émotions. Par la détente, nous atteignons un état spécifique dans lequel notre énergie est régénérée, et nous prenons la couleur de la tranquillité plutôt que celle de la frustration. À mesure que la force vitale remonte dans les centres énergétiques (chakras), elle les assainit et les purifie, en rendant le vécu intérieur de plus en plus dynamique et vivant. Les femmes contemporaines souffrent de nombreux problèmes : syndromes menstruels extrêmes avec de grandes variations hormonales, un manque de confiance en soi, la peur de vieillir, la peur de la ménopause, la déception et souvent un manque d'intérêt pour la sexualité. À partir d'un certain point, les femmes consi-

dèrent que le sexe demande beaucoup trop d'énergie pour la pauvre récompense qu'elles en tirent, et pour cette raison elles l'abandonnent.

Pour les hommes, la situation n'est guère beaucoup plus rose. Tant qu'il n'a pas eu la chance de vivre personnellement l'expansion de son énergie sexuelle, l'homme n'arrive pas à croire à autre chose que ce qu'il connaît déjà. Et puisque l'excitation et l'éjaculation sont les seules expériences qu'il connaît, ce n'est pas facile d'imaginer faire autrement. L'incapacité de l'homme à canaliser sa profonde force de vie a pour conséquence la frustration, l'agressivité, l'agitation, des fantasmes obsédants sur la sexualité (quand il est seul ou durant l'acte) et toutes sortes de perversions sexuelles.

Quand la force vitale circule librement dans son corps il peut finalement se sentir homme et même plus. Récemment, à la fin d'un atelier, un homme a dit: «C'est la première fois en cinquante-quatre ans que j'ai pu entrevoir et sentir ce que ça signifie que d'être un homme.» Et ce n'était pas la première fois que nous entendions de tels propos. Quand un homme sait utiliser son énergie sexuelle à bon escient, en laissant se faire l'expansion dans tout son corps, alors sa perception de lui-même change. Le sexe est moins dépendant de l'autre ou du fait d'obtenir quelque chose, et devient plus un chemin pour s'aimer soi-même, sentir sa valeur et être en contact avec soi-même. Et dans ce contexte, il se peut que la femme ait plus envie de faire l'amour. Avec cette conscience du fonctionnement de notre corps, nous sommes capables d'orienter notre énergie sexuelle et d'avoir plus d'influence sur l'amour et sur notre vie. L'homme sera émerveillé, même un peu étonné, de constater comment les mêmes éléments – le pénis et le vagin – peuvent générer deux expériences si différentes.

AGIR DE FAÇON RESPONSABLE RENFORCE L'AUTORITÉ MASCULINE

De nombreux hommes cherchent à amener la femme à l'orgasme, parce qu'ils croient que cela les valide en tant qu'amants, mais cette attitude a de graves conséquences à la fois pour l'homme et pour la femme. Malgré tous les succès et les accomplissements qu'il a pu connaître, un homme ne pourra jamais se sentir un vrai homme avant d'avoir véritablement pu satisfaire profondément une femme. L'humanité a un urgent besoin que les hommes fassent l'expérience de leur masculinité, que les femmes fassent l'expérience de leur féminité, et que les deux puissent vivre des expériences orgasmiques ensemble. Sans l'expression d'une sexualité générative et spirituelle, la race humaine risque de lentement mourir par manque d'amour.

Éliminer ou réduire cette sexualité uniquement dirigée vers l'orgasme peut paraître une perte, mais au contraire, il s'agit d'un acte véritablement responsable de la part de l'homme. En assumant la responsabilité de votre sexualité, vous gagnez en liberté, vous ferez des expériences sexuelles plus élevées, vous aurez plus de satisfactions et vous allez transformer l'être humain émotionnel que vous êtes en un être humain aimant. Vous vous sortez du cercle d'inconscience qui a régi les relations entre humains pendant des siècles. La vie change totalement de qualité à partir du moment où les organes génitaux sont réservés uniquement pour l'amour, ce qui est leur finalité la plus élevée. La reproduction est l'utilisation la plus terrestre de l'interaction sexuelle. En ayant une nouvelle compréhension des organes génitaux et en les utilisant selon leur polarité originelle mâle ou femelle, il devient possible de créer de l'amour ici et maintenant, avec la personne

avec qui vous êtes aujourd'hui. Vous apprenez à contenir l'énergie, à la laisser circuler et à fondre en elle.

Quand l'amour physique atteint un niveau très fin d'échanges par la polarité, alors l'amour est généré comme une réalité tangible entre un homme et une femme. En étant profondément touchée, la femme connecte la source de son propre amour et arrose l'homme de son amour, en complétant ainsi le circuit d'amour et de joie. Rappelez-vous encore et encore : même la plus fine parcelle de conscience amenée dans la sexualité va créer de l'amour ; c'est la présence, la conscience elle-même qui transforme le sexe en amour. Encore une fois, ce n'est pas ce qu'on fait, mais comment on le fait. La femme est amour, c'est la quintessence de son âme profonde ; par conséquent, l'amour lui est aussi essentiel que la nourriture. Pour se maintenir en vie, elle a besoin de pouvoir se détendre dans sa nature féminine et de recevoir la satisfaction et la régénération apportées par les expériences extatiques. La sincérité et la volonté des deux parties sont clairement un facteur aidant, mais la responsabilité individuelle est clairement engagée. En coopérant dans la sexualité, nous pouvons retrouver notre puissance et notre équilibre en tant que forces masculine et féminine.

INSPIRATION TANTRIQUE

Il existe, en effet, une grande similitude entre des émotions très différentes : c'est le fait d'être « bouleversé ». Cela peut être l'amour, la haine, la colère – ça peut être n'importe quoi ! Si c'est trop, cela donne la sensation d'être bouleversé par ce qui se passe. Même la douleur et la souffrance peuvent générer la même expérience, mais le fait d'être bouleversé n'a pas de valeur en soi. Il indique simplement que vous êtes un être émotionnel. C'est le signe typique d'une personnalité émotionnelle. Quand elle est en colère, elle est totalement colère. Quand elle est amoureuse, elle est totalement amour. Elle est comme enivrée par l'émotion, aveuglée. Et, quelle que soit l'action qui en résulte, elle sera inappropriée. Même s'il s'agit d'un amour bouleversant, l'action qui en découle ne sera pas juste. Au fond, chaque fois qu'une émotion vous bouleverse, vous perdez complètement la raison, vous perdez toute sensibilité, vous perdez votre cœur en elle. Elle devient presque comme un nuage noir dans lequel vous êtes perdu. Alors, quoi que vous fassiez, vous serez dans l'erreur. L'amour ne doit pas faire partie de vos émotions. Généralement, c'est ce que les gens pensent et ce dont ils font l'expérience, mais tout ce qui vous bouleverse est très instable. Cela vient comme le vent et ne fait que passer, vous laissant vide, effondré, dans la tristesse et le chagrin.

L'amour, pour ceux qui ont une connaissance de l'homme dans sa globalité – son mental, son cœur et son être – l'amour doit être une expression de votre être, non une émotion. L'émotion est très fragile, très changeante. À un moment donné, elle semble être tout, l'instant d'après vous êtes simplement vide. Ainsi la première chose à faire est de mettre l'amour en dehors de cette foule d'émotions bouleversantes.

L'amour n'est pas bouleversant. Au contraire, l'amour est une vaste compréhension, il est clarté, sensibilité, conscience. Mais cette sorte d'amour existe rarement, car très peu de personnes accèdent à leur être véritable.

Osho, enseignements retranscrits
Om Shantih Shantih Shantih

TÉMOIGNAGE

LA SEXUALITÉ TANTRIQUE A TOTALEMENT CHANGÉ MA VIE

C'est incroyable le nombre de choses qui ont changé ces derniers mois après la retraite « Making Love ». Quand je pense à ce qui m'est arrivé, les larmes commencent à couler et je suis infiniment reconnaissant pour toutes ces expériences et pour ce cadeau dans ma vie. Encore et encore, je suis désorienté et je n'arrête pas de penser: « Ça ne peut pas être vrai. Je dois certainement être en train de rêver. » Mais le rêve semble ne pas avoir de fin. Pour la toute première fois dans ma vie, j'ai réalisé que j'avais maltraité mon corps et que je pouvais arrêter de le faire d'un instant à l'autre sans effort. Les symptômes physiques qui en émergent sont si forts que la beauté d'un orgasme n'est rien en comparaison. C'est bon de savoir le prix que je paie pour avoir un orgasme magnifique, et d'avoir le choix de le payer ou non. D'habitude, je ne me sens pas complètement épuisé pendant deux ou trois jours après avoir eu un orgasme. Il m'est arrivé tellement de grandes et petites choses que j'en oublie certainement.

Le plus important est que ma partenaire et moi n'avons jamais été aussi proches. Les moments émotionnels se font de plus en plus rares. Nous adorons passer beaucoup de temps ensemble, et nous avons de la peine quand nous ne sommes pas en présence de l'autre. C'était très différent par le passé. Nous avons déménagé dans un appartement plus grand, juste parce que nous ne supportions pas d'habiter ensemble sans avoir chacun notre chambre. Maintenant, nous avons réorganisé l'appartement et les deux chambres séparées sont devenues une chambre que nous partageons et un bureau. Ainsi, nous pouvons toujours être en présence de l'autre et sentir l'amour circuler entre nous. Mes rencontres avec les gens sont différentes. Mon cœur est ouvert. Dans le passé, il me fallait beaucoup de temps pour accorder ma confiance à quelqu'un. Maintenant, ça se passe bien plus rapidement. Mes relations sont moins basées sur la parole; je n'aime plus parler

autant que je le faisais avant ; je préfère juste être là, attentif à ce que je ressens à l'intérieur et à ce qui est en train de se passer. Trop parler me fatigue et me fait sortir de moi-même. Chaque fois que je rencontrais une femme, un cinéma intérieur se mettait en route : « Se pourrait-il que nous fassions l'amour ensemble. Est-ce que je la désire ? Veut-elle faire l'amour avec moi ? Mais j'ai déjà une petite amie. Idiot ! » Maintenant quand je rencontre une femme je sens que mon cœur est ouvert, que tout est à sa place, que je peux lui parler et me sentir tranquille. Je n'ai pas autant besoin de sexe que mon imagination voulait me le faire croire. Je rencontre la personne d'une façon qui ne m'aurait pas été possible auparavant. Je la vois réellement, au lieu de l'éviter d'une certaine façon. Bien sûr, ça ne se passe pas toujours comme ça, mais de plus en plus souvent.

Le matin, avec ma bien-aimée, nous faisons ensemble notre Tai chi et nos exercices du matin. Cela me fait très plaisir et je suis étonné de constater combien ça m'aide à rester enraciné dans les moments difficiles. Mon besoin de carrière, d'argent, de renommée, d'admiration, de voyages palpitants, de rencontrer beaucoup d'amis s'est estompé. Je préfère rester avec ma bien-aimée et je suis très content ainsi. Si je pouvais changer ma vie d'un jour à l'autre je choisirais un travail qui me permette de rester tous les jours à la maison, et de ne pas voyager tout le temps. Récemment, nous avons été séparés pendant dix jours, et je perds facilement la connexion avec mon cœur quand je suis seul. Dans le passé, je voulais toujours être à la maison pour me retrouver. Durant ce dernier mois, je me suis réveillé deux fois en ayant un orgasme. Je n'avais pas éjaculé. Ça ne m'était plus arrivé depuis ma puberté. Lors d'une des deux fois, j'avais fait un rêve habité de fantasmes sexuels. Nous avons de brefs moments avec des baisers torrides, mais le désir d'une sexualité torride ne dure qu'une seconde et disparaît avant que nous ayons pu le mettre en pratique.

J'ai réalisé que mon désir de sexe a évolué vers un désir de vie. Parfois, il y a tellement de joie entre nous, que nous avons l'impression de pouvoir exploser. Les menstruations de ma femme sont devenues normales, ce qui ne s'était pas produit depuis longtemps, et elle ovule de nouveau normalement. J'ai de la peine à croire que ma vie ait tellement changé en si peu de temps et d'une façon aussi douce et harmonieuse. Merci beaucoup.

TÉMOIGNAGE

RESTER CONNECTÉ

Avec le Tantra, j'ai souvent réalisé combien mon amour me permet d'aller au-delà de moi-même. La réunion du vagin et du pénis reste stable comme un roc, ce qui me rappelle mon amour. Au moment où je suis menacé de me faire inonder par la peur et la haine, cette connexion m'aide à rester présent à mon amour. Avec l'aide de l'amour, je peux ensuite partager ma peur, au lieu de me faire piéger et de la projeter contre ma femme; comme on sait, la projection de la peur est le meilleur fertilisant des disputes et séparations. Globalement, le Tantra m'a aidé à gérer mes schémas et mes peurs. J'arrive bien mieux à rester centré quand un schéma s'active, et j'arrive à le nommer. Une fois qu'il est vu, exposé à table ou au lit, j'arrive plus facilement à le gérer de façon constructive.

INSPIRATION TANTRIQUE

Après un acte sexuel tantrique, vous vous êtes élevés, vous n'avez pas chuté. Vous vous sentez plein d'énergie, plein de vitalité, plus vivant, rayonnant. Et cette extase va durer des heures, même des jours. Ça dépend de la profondeur à laquelle vous avez été. Et si vous vous engagez dans l'acte sexuel tantrique, tôt ou tard vous réaliserez que l'éjaculation est un gaspillage d'énergie. Elle n'est pas nécessaire – à moins que vous vouliez un enfant. Et après une expérience sexuelle tantrique, vous sentirez une détente profonde tout au long de la journée. Une seule expérience sexuelle tantrique, et il se peut que vous vous sentiez détendu pendant des jours, à l'aise, ancré, non violent, ni irascible, ni déprimé. Et ce genre de personne n'est jamais un danger pour les autres. Si elle le peut, elle va aider les autres à être heureux. Si elle ne le peut pas, au moins elle ne rendra personne malheureux.

Osho, enseignements retranscrits
Vigyan Bhairav Tantra

10

Expériences personnelles

Dans les pages suivantes, vous allez trouver une petite sélection des nombreux courriers d'hommes et de femmes que nous avons reçus au fil des ans. Nous pouvons attester de l'authenticité de toutes ces lettres, qui restent anonymes pour préserver l'intimité de chacun.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

MON PÉNIS A TOUCHÉ SON CŒUR

Deux semaines après cette magnifique retraite, nous sommes toujours profondément touchés par cette nouvelle expérience de la sexualité. Ça semble un miracle que notre relation ait pu changer si profondément après trente ans. Nous n'aurions jamais pu imaginer que tous les problèmes que nous avions à nous retrouver, nos idées et attentes différentes de la sexualité, se dissolvent dans cette nouvelle et très simple façon de faire l'amour. Et nous sommes parfaitement conscients que cette solution n'est pas juste la fin de nos problèmes, mais bien mieux, le début d'une nouvelle façon de faire l'amour à un tout autre niveau. C'est une pratique spirituelle qui fait émerger notre nature profonde, et qui peut nous guérir, nous et le monde entier.

Chaque fois que je sens que mon pénis est attiré par son vagin, c'est magique. Nous n'aurions jamais pu imaginer qu'un pénis puisse aussi directement toucher le cœur d'une femme. Nous sentons l'énergie circuler, une joie profonde, la paix et l'amour. C'est comme revenir à la maison, dans la détente, dans un vécu très pur. Nous ne pourrions jamais oublier ces instants; ils ont déjà commencé à changer nos vies.

Auparavant, il était inimaginable que nous puissions nous retrouver chaque jour. Maintenant, non seulement nous dégustons nos « quic-kies » du matin, mais généralement nous faisons aussi l'amour le soir, de façon plus intense. Tous les deux, nous sentons qu'il nous manque quelque chose si nous ne nous retrouvons pas pour nous connecter. Nous savons tous les deux que nous sommes au début d'un long voyage, et nous voulons continuer.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

SE RÉJOUIR DU PAYSAGE

J'aimerais partager une image qui m'est venue à l'esprit. La sexualité conventionnelle est comparable à l'ascension d'une montagne, on va droit au sommet. La sexualité tantrique que j'ai apprise avec d'autres enseignants « néo-tantriques », c'est toujours escalader les montagnes, à la recherche de sommets plus élevés que la sexualité conventionnelle, pour ensuite danser près du sommet avant de l'atteindre.

La sexualité tantrique que j'ai apprise avec vous se passe aussi dans de magnifiques paysages de montagne. Mais bien avant d'être fatigué par l'ascension du sommet, vous découvrez qu'il y a de douces prairies, de magnifiques forêts, de petits ruisseaux avec de l'eau claire que vous pouvez boire... Alors, vous commencez simplement à vous promener autour de la montagne. De temps en temps, vous pouvez apercevoir le sommet, vous pouvez grimper là-haut à tout moment, mais généralement ce n'est pas la peine, car c'est tellement beau là où vous êtes.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

RESSENTIR DES ENDROITS QUE JE N'IMAGINAIS

PAS POUVOIR SENTIR

J'ai commencé ma carrière d'être sexuel à l'âge de douze ans. C'est arrivé lors d'une boum d'anniversaire, et bien que (soyons honnête) l'expérience ait été plutôt brève, elle a marqué le chemin de presque

trente années de sexe. Tout ce que je recherchais c'était de retrouver les sensations que j'avais eues lorsque la fille m'avait touché et m'avait laissé entrer en elle.

Pas besoin de le dire, je n'ai jamais retrouvé cette même sensation. Et pourtant j'ai tout essayé. J'ai ainsi commencé à voyager dans des endroits très bizarres en suivant l'itinéraire qui devait m'apporter la satisfaction. J'ai fait des choses que maintenant je regrette, et j'ai utilisé des personnes qui m'aimaient vraiment. Je me suis senti dériver loin de ce que je recherchais, et plus je dérivais, plus je me battais pour me cramponner. Pour finir, je me suis tellement battu que je ne savais plus ce que je recherchais. Pour résumer une longue histoire, la première fois que je suis arrivé à votre retraite, mon être et ma sexualité étaient pleins de déception, de colère et de tonnes d'agressivité. À ce moment-là, je pensais que ça ne pouvait pas être autrement.

Je ne pouvais pas m'imaginer une sexualité sans mouvement, sans léchage, sans tout ça. Pas étonnant que je me sois senti légèrement inconfortable lorsque vous avez parlé d'une sexualité sans tout ça. Je ne savais pas quoi faire de toutes ces choses que vous proposiez, la méditation, trouver un ancrage à l'intérieur de moi, ou masser le périnée, mais rien n'a été comparable à la panique qui m'a saisi lorsque mon pénis s'est trouvé dans le vagin de ma femme et que je n'avais aucune idée de ce qui allait arriver ensuite. La panique a atteint des sommets lorsque mon pénis a commencé à rétrécir en étant à l'intérieur de ma femme. Je me suis senti perdu et impuissant, comme si mon pénis ne faisait plus partie de mon corps. Toute la colère et la frustration accumulées à l'intérieur ont déferlé en un vague immense, prête à me noyer. Il n'y avait qu'une seule issue: mouvement, friction et éjaculation. Bienvenu, trou noir.

Peu à peu, avec la détente d'une semaine de méditation, je suis devenu de plus en plus présent à moi-même. J'ai pu ressentir que j'étais touché dans des endroits où je n'imaginais pas pouvoir sentir. En fait, c'était

tellement nouveau pour moi d'être touché sans devenir agressif ou dans une excitation avide. Ça a été un tel soulagement de juste pouvoir me coucher et écouter mon corps. J'ai commencé à sentir de l'excitation partout dans mon corps, pas seulement au niveau du pénis. Peu à peu, jour après jour, mon agitation dans l'amour s'est calmée. Mon corps a fait l'expérience du fait que l'orgasme et l'éjaculation ne sont pas la même chose. Parfois, ils l'étaient, mais même la sensation de l'éjaculation a changé. Au revoir, trou noir.

Quand je suis revenu de cette semaine avec vous, je suis revenu avec le sentiment d'oublier quelque chose d'essentiel. Tous les fantômes du passé sont revenus, et cette fois, tomber à terre a été très douloureux. Encore une fois, j'ai perdu la connexion avec moi-même, et aucune méditation ni aucun travail corporel n'arrivaient à me ramener à l'intérieur. Nous sommes revenus à votre retraite pour vous écouter encore une fois. Je ne sais pas ce qui s'est passé et je ne veux pas savoir ce qui s'est passé, mais quelqu'un ou quelque chose nous a réunis à nouveau. Il n'y a qu'un mot pour cela : la grâce. J'en suis réellement reconnaissant et j'espère que cette fois je ne vais pas encore tout gâcher. Croyez-moi ou pas, il m'a fallu quatre semaines pour écrire ces quelques phrases. Si ça avait été une lettre au lieu d'un message électronique, elle aurait été couverte de traces de larmes. Merci de ne pas être des enseignants, mais d'être deux êtres humains qui vivent ce qu'ils racontent. Vous avez une place dans mon cœur pour toujours.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

LA RÉCOMPENSE DE LA PRÉSENCE

Ma femme et moi avons participé cette année à votre retraite « Making Love », et cela a complètement changé notre sexualité. Nous avons décidé que le sexe doit être prioritaire dans nos vies. Nous nous donnons trois ou quatre rendez-vous durant le week-end, et deux ou trois pendant la semaine. Et souvent le matin, nous faisons des exercices ; j'aime

étirer mon corps et sentir toute la zone de mon périnée. C'est très beau de voir comment faire l'amour nous amène à nous sentir plus connectés et plus proches. Nous rencontrons moins de stress et moins de tensions dans notre sexualité depuis que nous pratiquons une sexualité plus douce. Et nous rions beaucoup plus en faisant l'amour, par exemple quand nous changeons de position. Pour moi, c'est bon que ma femme sente toujours mon pénis. Il y a juste une condition : être présent. Je pense que le défi pour moi est d'être présent et d'apprendre à partager mes ressentis.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

UN MIRACLE DE LA POST-MÉNOPAUSE

Comme nous avons travaillé sur nous depuis plus de vingt-cinq ans et que depuis trois ans, nous donnons des séminaires de formation en « mental training », nous pensions connaître au moins la pointe de l'iceberg, mais vous nous avez donné plus, bien plus.

Ces dix dernières années, suite aux changements dus à la ménopause, nous avons renoncé à la sexualité, mais nous sommes tous les deux en train de vivre ce que l'on pourrait appeler un miracle, un émerveillement. Tous les docteurs et thérapeutes que nous avons consultés nous avaient confirmé que c'était dans la nature des choses, que « les femmes sont en fait dépassées » et que nous devrions vivre avec cette situation. Moi je me suis adapté, mais fort heureusement, ma femme n'a pas renoncé. Elle avait le sentiment que, bien que nous ne soyons pas des bêtes de sexe, quelque chose manquait dans notre partenariat marital. Depuis que nous vous avons rencontrés le premier soir du séminaire « Making Love », et après cette expérience très difficile et déprimante que nous avons vécue le jour suivant, nous avons commencé à faire l'amour deux ou trois fois par jour avec toujours plus de plaisir et d'amour. Tous les médecins (dont un gynécologue) nous avaient affirmé que l'état du vagin de ma femme, fermé, sec et douloureux, ne

pourrait s'améliorer que par une thérapie hormonale, ce que ma femme ne voulait absolument pas. Et pourtant, les choses se passent comme si nous avions retrouvé notre jeunesse. Elle est douce et bien lubrifiée et elle éprouve du plaisir et de l'amour comme rarement auparavant, même à l'âge de vingt-cinq ans. Pour nous, c'est un émerveillement ! Et avec ce cercle qui se boucle, notre couple n'a jamais été autant nourri d'amour, de tendresse, de plaisir, de facilité et de bonheur. Personne ne peut imaginer à quel point nous sommes heureux, sauf nous, bien sûr.

La facilité avec laquelle les choses se passent maintenant fait que nous pouvons croire vos paroles — que ce monde peut vivre en paix et dans le bonheur. Nous faisons passer le mot et nous espérons qu'il puisse toucher tous les humains, et que ceux qui peuvent voir et ressentir la vérité vivent une nouvelle vie dans la joie.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

SE DONNER DES RENDEZ-VOUS POUR FAIRE L'AMOUR

Tout d'abord, merci pour cette magnifique semaine. Cela a été une étape importante de mon voyage vers moi-même. Maintenant, après une semaine passée à pratiquer ce que nous avons appris pendant la retraite, je remarque que je me sens complètement différent – calme, présent, heureux et satisfait – et que beaucoup de tensions ont disparu. Bien que ma vie quotidienne m'impose toujours beaucoup d'obligations, je les traverse sereinement et sans hâte.

Le fait que j'aie renoncé à l'idée même d'un but en faisant l'amour me fait me sentir complètement différemment dans mon corps, mon esprit et mes émotions. Maintenant, je sais que je n'ai pas besoin d'aller quelque part ni de faire quelque chose, mais juste de sentir et de me reposer dans l'instant présent. Cela me donne une grande confiance en moi et dans la vie, parce que je sais que je n'ai pas à créer quoi que ce soit et que je dois juste attendre que les choses se fassent d'elles-mêmes.

Aussi, le fait qu'avec ma femme nous nous donnons des rendez-vous pour faire l'amour, change totalement l'esprit de notre relation, parce que savoir que nous voulons tous les deux continuer à faire l'amour m'apporte de la satisfaction et m'enlève toute angoisse. Je ne dois pas me demander si elle veut être avec moi ou non; je sais qu'elle le veut ! Et c'est un sentiment tellement apaisant.

Toutes vos « clés de l'amour » sont si importantes : le contact visuel, la pénétration lente, la respiration, l'ouverture du cœur, et ainsi de suite. Mais une des choses les plus importantes est que l'amour devient une exploration continue, car tant de choses émergent. Parfois, nous ne savons pas ce qui est en train de se passer — parfois des malentendus s'installent —, mais à la fin le ciel redevient clair et serein et nous faisons des prises de conscience. Nous nous sentons plus proches l'un de l'autre, et plus aimants. C'est clair que nous venons juste d'entrouvrir cette porte, et que nous ne faisons qu'aborder tout ce que vous nous avez enseigné, mais on dirait que s'ouvre une nouvelle page de notre vie.

TÉMOIGNAGE (LA FEMME DE L'HOMME PRÉCÉDENT)

GUÉRIR LA HAINE ENVERS L'HOMME

Je voudrais ajouter quelques éléments qui sont importants pour moi. En faisant l'amour, beaucoup d'anciennes peurs, de méfiance et de colère envers les hommes sont remontées. Ça a été parfois très difficile d'accepter ma vieille haine envers les hommes, mais j'y suis arrivée, car je pouvais voir que mon mari, en ce moment, n'est pas ce genre d'homme. Il est très aimant et compatissant et il m'aide vraiment beaucoup. Mais aussi, après ces moments difficiles, aujourd'hui nous avons vécu de très belles choses. Sentir son pénis à l'intérieur, ne faisant rien, a été une joie tellement intense, j'ai senti que maintenant la vie est belle, et que ça ne s'arrête pas. C'est un peu un miracle et je vous en remercie.

Ça m'est parfois difficile de faire face à toutes les choses qui émergent, d'accepter que faire l'amour soit comme une méditation, et de juste regarder ce qui émerge, sans rien en faire. Mais j'aime beaucoup ce processus et je vois qu'il peut me rendre plus consciente, je sens donc que c'est juste pour moi.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

NOTRE AMOUR PEUT AIDER À LA GUÉRISON DE LA TERRE

Nos vies ont beaucoup changé durant les sept dernières années, depuis que nous-mêmes avons beaucoup changé. Nous exerçons toujours les mêmes professions, nous avons toujours la même maison, et ainsi de suite, mais à l'intérieur quelque chose a changé profondément. Nous ressentons, nous percevons et nous voyons plus, mais surtout nous avons appris à sentir, ressentir et voir à l'intérieur. Dans nos rencontres quotidiennes, nous atteignons des profondeurs physiques, mentales et spirituelles que nous n'aurions jamais crues possibles.

Nos voyages amoureux se sont diversifiés. Ils nous mènent profondément dans notre corps, vers la Terre mère, à travers l'espace, vers le soleil, à travers nos chakras et leurs couleurs, vers des temples, des anges et à travers nos vies antérieures. Aux niveaux physique, mental et spirituel, nous créons des connexions pour notre guérison et la guérison des autres. Nous envoyons des énergies bienfaisantes à la Terre, vers les zones de guerre ou de cataclysmes. Nous sommes en train de briser des schémas du passé et de nos vies antérieures.

Nous faisons tout ça en étant profondément et amoureuxment connectés, en sentant le cercle d'or qui circule du pénis vers la poitrine à travers le vagin, le jardin de l'amour, la ligne de la Kundalini et les organes génitaux. Cet anneau d'or nous suit dans la vie quotidienne; il circule aussi quand nous ne sommes pas physiquement connectés. Il traverse les continents, et nous pouvons sentir notre connexion amoureuse même quand nous sommes séparés.

Cette circulation, qui s'est établie lors de notre premier cours de Tantra, devient de plus en plus forte et nous nous rendons compte que les gens autour de nous peuvent la sentir, même s'ils ne savent rien de notre connexion tantrique. Nous nous comportons différemment, nous sommes plus présents, plus conscients.

À cause de cette connexion de guérison, nous pouvons nous mêler des affaires du monde au niveau spirituel, et nous percevons un changement. Notre connexion tantrique ne cesse d'évoluer; nous la sentons en permanence et avec grand plaisir.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

JE ME SENS SOULAGÉ D'UN TRAVAIL

J'écris pour exprimer ma gratitude pour la magnifique et profonde retraite à laquelle ma femme et moi avons participé en décembre 2008. Cela fait quarante ans que je suis en recherche et en expérimentation, sachant tout au fond de moi que c'est en faisant l'amour qu'on peut trouver la clé de l'expression de l'amour entre un homme et une femme. Cette recherche m'a amené vers le Tantra il y a une quinzaine d'années, et après chaque stage, avec les meilleurs enseignants occidentaux, je me retrouvais simplement avec un nouvel ensemble de techniques destinées à atteindre tel ou tel résultat. Je ne voyais pas que chacune de ces techniques me détournait de ce que je voulais le plus : me relier dans l'amour avec ma bien-aimée. J'ai appris dans la retraite « Making Love » que cela m'est tout à fait accessible si je reste tranquille en faisant l'amour. Quand mon mental et mon corps sont tranquilles, mon cœur s'ouvre et mon pénis devient le canal d'une énergie masculine aimante et porteuse de guérison.

Aussi durant la retraite, j'ai fait l'expérience de ce que je pourrais décrire comme un changement de conscience autour de ma sexualité masculine. Comme tous les hommes que je connais, depuis mes toutes premières expériences sexuelles, je me sens attiré par une force inté-

rieure vers le plaisir sexuel et l'éjaculation. Alors que j'aime le sexe et les plaisirs sexuels, tellement souvent j'ai remarqué cette impression de perdre le contrôle, comme si le sexe prenait le contrôle sur moi. Après mon premier atelier de Tantra et à la lecture de livres taoïstes sur la sexualité, j'ai commencé à pratiquer le contrôle de l'éjaculation en faisant l'amour et la rétention de l'énergie vitale en n'éjaculant pas chaque fois que je faisais l'amour. Bien que cela m'ait fait vivre des expériences fortes et m'ait donné un début de sentiment de maîtrise, c'était encore le contrôle d'un fort besoin biologique et la suppression de l'habitude du plaisir intense de l'éjaculation.

Durant la retraite « Making Love », il y a eu un changement. En faisant l'amour, nous avons vraiment eu le temps de faire l'expérience de ce que ça faisait de ne pas aller vers l'excitation. C'est comme si nous avions fait de la place pour que quelque chose de nouveau se manifeste. Nous avons eu l'espace pour vraiment nous apprécier l'un l'autre. Nous avons pu guérir d'anciennes blessures liées à la sexualité. Nous avons pu exprimer tout l'amour que nous ressentions. Nous avons vu et senti toute la beauté de la réunion amoureuse des corps mâle et femelle. Pour moi, c'est comme si cette expérience profonde de présence dans l'amour l'emportait sur le plaisir fugace de l'éjaculation.

Il y a un aspect pratique que j'apprécie tout particulièrement dans cette façon de faire l'amour. Avant, j'avais toujours l'impression de devoir fournir un gros travail. Je devais tout d'abord séduire ma partenaire pour qu'elle ait envie de faire l'amour, et ensuite l'aider à réveiller sa sensualité pour qu'elle soit prête au rapport sexuel. Ensuite, il fallait faire monter l'excitation jusqu'à ce qu'elle soit proche de l'orgasme. Si j'avais décidé d'éjaculer, j'essayais de faire qu'on ait un orgasme en même temps, ou bien j'avais la tâche de retenir l'éjaculation et mon sperme pendant qu'elle avait son orgasme. C'est un sacré boulot pour un homme. Cela ne me laissait pas beaucoup de temps pour éprouver et exprimer de l'amour.

Maintenant, c'est simple. Nous cherchons ensemble la prochaine possibilité de faire l'amour. Nous nous connectons dans un plaisir tranquille, et je n'ai aucun autre boulot que d'être présent.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

OUVRIR ET FERMER MON CŒUR

Je ne veux plus gaspiller ma puissance et ma force de vie. Depuis la retraite, je me sens vivant, mon cœur bat fort. Je me sens plein de vie. Je sens de la gratitude pour mon amour, ma gaieté, ma joie pour ce cadeau qu'est chaque nouveau jour. Mais je sens aussi du chagrin pour toutes les fois où je n'ai pas fait, ou je n'ai pas pu faire, ce que je voulais vraiment faire. Un baiser avec ma bien-aimée au petit matin, une étreinte amoureuse, nous regarder dans les yeux, partager la joie de vivre ce moment précieux me font rire et pleurer en même temps. Ça vient d'un endroit profond. Je le sens se diffuser dans mon cœur à mesure qu'il s'ouvre et que je ris, ou qu'il se ferme et que je me mets à pleurer.

Maintenant, je suis assis ici, mon cœur est tout ouvert et en ce moment je me sens relié au silence, à la joie, à l'amour. Ici, je sens aussi que je suis prêt à m'ouvrir et à partager. Tout doucement, le chagrin à propos de tout ce que je n'ai pas fait, de tout l'amour que je n'ai pas exprimé, se dissout. Oui, je suis en train d'amener la lumière dans l'obscurité, dans la peur, et elles disparaissent. Je comprends aussi que vous pouvez me montrer le chemin, mais que c'est à moi de le parcourir. Oui, je marche, je ressens, et j'apprécie. La vie est si belle et j'en fais partie.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

TROUVER UNE CONNEXION PLUS PROFONDE

Ces jours avec vous nous ont apporté des améliorations à tous les niveaux. Nous faisons l'amour plus lentement, plus dans l'énergie et de façon moins athlétique. Je ne sentais aucun inconfort physique avec la

sexualité conventionnelle, mais souvent, avant, pendant et après l'acte sexuel, j'ai ressenti des conflits énergétiques qui m'amenaient à être d'humeur maussade.

Maintenant que nous sommes plus conscients et tranquilles, je me sens plus équilibré, et très souvent je suis dans cette qualité de présence détendue, fluide, puissante, que j'ai toujours recherchée par d'autres voies, mais que je n'ai jamais trouvée aussi facilement et naturellement. Dans nos cœurs, nous sommes connectés l'un à l'autre de façon plus profonde et plus douce, alors qu'au niveau de nos personnalités il y a plus d'espace entre nous, ce qui réduit notre émotionnalité.

TÉMOIGNAGE (FEMME)

PRENDRE DU TEMPS POUR LES SEINS

Dans la période entre Noël et Nouvel An, nous avons eu une période difficile. Je n'étais pas vraiment centrée et nos vieux problèmes de proximité et de distance ont refait surface. Beaucoup d'émotions ont resurgi et ce n'était pas facile d'en sortir. Puis il y a eu un changement et ensuite, nous avons vécu une longue période de grande détente. Le Tantra est devenu notre façon de faire l'amour et pour moi, revenir au corps, m'ouvrir et nous connecter est une clé précieuse. Si nous parvenons à nous retrouver dans la zone « cool » et à vraiment nous y plonger et nous connecter ainsi, je me sens profondément nourrie et heureuse.

Je vis nos rencontres toujours différemment et parfois très intensément. Je ressens beaucoup et je chevauche les vagues d'énergie. Et parfois, c'est totalement différent, subtil et détendu. Je perçois très clairement comment mon corps réagit, s'ouvre et se détend à un niveau cellulaire, et cela arrive parfois quand nous sommes juste connectés, comme si c'était une invitation à la détente. L'amour passionné reste une possibilité, et si j'arrive à m'y engager en restant connectée avec moi-même, avec mon énergie et surtout avec mon cœur, j'y prends aussi plaisir. Les

moments après l'amour restent notre meilleur guide, une très belle expérience.

Je suis en train de lire votre livre pour les femmes et je vous remercie de l'avoir écrit. Ça fait du bien de recevoir des informations de base qui éclairent mon vécu, ou de me laisser inspirer par les exercices proposés et les explorer. Je mets plus d'attention sur mes seins et je suis très contente d'expérimenter seule ou pendant l'amour. J'ai dégagé de la place dans mon emploi du temps pour prendre soin de mes seins et approfondir cette connexion.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

HEUREUX D'ÊTRE PRÉSENT

C'était une révélation pour moi de finalement découvrir comment intégrer la spiritualité dans ma relation et dans ma sexualité. C'est source de guérison pour moi et pour ma partenaire.

C'est comme si j'étais finalement arrivé à la maison, comme si j'avais enfin trouvé ma vraie aspiration : apprendre et vivre légèrement et joyeusement, partager notre amour, trouver un accomplissement sur Terre, et ainsi surmonter le sentiment de séparation et nous libérer de l'illusion de l'ego.

Une grande partie de ma guérison a été de voir combien vous êtes aimants et respectueux l'un avec l'autre. Comme je viens d'une famille dans laquelle on se disputait beaucoup, c'était très guérissant de voir qu'un homme et une femme peuvent vivre une relation dans le respect et l'amour quand ils apprennent à connaître leur nature profonde. Ma relation est devenue plus profonde et beaucoup plus satisfaisante. Je me sens libre de la pression de la performance et heureux de voir et de vivre mon rôle d'homme : être présent.

TÉMOIGNAGE (FEMME)

IL FAUT BEAUCOUP FAIRE L'AMOUR

Je me souviens encore de votre conseil. Quand je vous ai dit au revoir, j'avais très peur que de retour à la maison tout soit différent et que nos problèmes reviennent à la surface. Vous avez senti ma peur et m'avez dit : « Il faut beaucoup faire l'amour. » J'ai suivi ce conseil et il se passe quelque chose de merveilleux. Mon mari est plus aimant, plus doux, et tout son être est plus tendre. Les rides ont disparu de son visage et sa peau est très douce. Je crois que pendant cette semaine, il a pu se libérer de son enfance difficile et de son conditionnement. Je suis très reconnaissante que vous nous ayez guidés sur ce beau chemin ensoleillé. C'est exactement ce que nous recherchions après trente-neuf ans de mariage.

TÉMOIGNAGE (HOMME)

LE BONHEUR D'UN ORGASME TOTAL

Pendant le séminaire, pour la session d'amour, nous nous sommes retirés dans notre maisonnette, qui nous a aidés à explorer une intimité totalement nouvelle, source de guérison, et une nouvelle expression de notre amour. Depuis le début du séminaire, nous avons été très proches de nos émotions et ressentis et nous nous sentions bien plus poreux et sensibles qu'avant le séminaire. Après une douche, nous nous sommes câlinés et reposés pendant vingt minutes dans une profonde détente. Nous nous sommes regardés longuement dans les yeux. Puis nous nous sommes mis en ciseaux et nous nous sommes connectés sans que j'aie d'érection et sans ressentir de désir.

Nous avons fermé les yeux et pris une grande inspiration en direction des organes génitaux, pendant que chacun de nous se mettait à l'écoute de sa polarité intérieure, calmement sans chercher quelque chose, sans intention. Après un moment, ma femme a senti de très fins et très courts frémissements de désir. Mon pénis, qui était mou, a commencé à pul-

ser légèrement dans son vagin. Nous n'avons pas bougé. Comme nous nous regardions dans les yeux, j'ai senti que la circulation d'énergie entre nous s'était comme bouclée. Nous avons senti une boule d'énergie dans nos organes génitaux. Je ne pouvais plus dire où mon être, mon pénis, s'arrêtait et où elle commençait. Le pénis et le vagin semblaient ne faire plus qu'une seule énergie pure et partagée. Des vagues de chaleur parcouraient mon corps et j'ai pensé: « C'est ça que ça signifie fondre l'un dans l'autre. »

Nous avons senti des forces subtiles qui tiraient mon pénis plus profondément à l'intérieur d'elle. Elle s'est sentie douce et veloutée, nous pulsions ensemble doucement. Mon pénis s'est déployé de plus en plus profondément dans son vagin sans que je bouge. Tous les deux, nous étions habités d'un sentiment nouveau de proximité, silence, béatitude, paix et désir en même temps. Son vagin avait pleinement accueilli mon pénis. Je me suis senti comme un hôte bienvenu dans son intérieur, et j'ai remarqué que mon pénis avait durci.

À ce moment, j'ai senti monter une vague de tristesse. J'avais déjà senti de la tristesse pendant que nous faisions l'amour les jours précédents, mais cette fois la tristesse était incroyablement forte et intense. J'ai pleuré toutes les larmes de mon corps en pensant à comment j'avais utilisé mon pénis jusqu'à maintenant. C'était tellement triste, tellement épouvantable. Tout d'un coup, j'ai pris douloureusement conscience de toute cette sexualité inconsciente, avec ma femme et toutes les femmes avant elle, conscience que c'était mon comportement orienté vers l'orgasme qui en était la cause, conscience de ce que les femmes avaient pu ressentir à cause de cela. C'est tellement douloureux de constater combien de dommages sont causés par la sexualité conventionnelle. Je me suis toujours considéré comme un amant tendre, mais ce n'est pas l'intention, mais le résultat qui compte. Mon Dieu, qu'est-ce que j'ai fait par inconscience ?

C'était comme si je sentais dans mon corps la douleur de toutes les femmes. Je m'en excuse, ça n'a jamais été mon intention. J'ai toujours juste voulu exprimer mon amour. Il m'est juste impossible de blesser la personne que j'aime le plus. Alors que j'étais en larmes et que je partageais mes révélations avec elle, nous étions toujours unis. En sanglotant, je l'ai priée de me pardonner tous les moments où j'avais été dans une sexualité inconsciente, avec elle. Ça m'a soulagé quand elle a dit que ce n'était pas ma faute, car c'était arrivé avant que je comprenne.

Tout doucement, je me suis calmé et j'ai commencé à sentir une grande paix. J'ai senti mon cœur de l'intérieur et une connexion entre mon chakra de base et mon chakra du cœur. Mon pénis s'est à nouveau déployé au fond de son vagin. La connexion sexe-cœur s'est intensifiée régulièrement, ma respiration est devenue plus profonde, plus rapide et plus forte, et un puissant sentiment d'amour s'est soulevé en moi. Je suis resté complètement conscient avec tout ce qui arrivait, plus comme un témoin qu'un acteur. J'ai partagé tout ce qui m'arrivait avec ma femme. J'ai senti comment l'énergie de mon pénis commençait à grandir à l'intérieur de moi. C'était bouleversant. Mon pénis et mon bassin étaient habités par une énergie chaude, qui finalement s'est écoulée dans mon ventre du côté gauche de mon corps, jusqu'à atteindre mon cœur. Tout mon corps était habité par la même sensation que j'ai d'habitude dans mon pénis au moment de l'éjaculation orgasmique. Cette sensation s'est prolongée et elle est devenue de plus en plus intense. Elle s'écoulait dans mon bras gauche, jusqu'au bout des doigts. C'était bouleversant. Sur le côté gauche de mon corps, elle a continué à s'écouler vers le haut pour atteindre l'espace entre mes deux yeux. On aurait dit que ça n'avait pas de fin ; c'était un sentiment permanent d'extase. Toute l'énergie se diffusait, à partir de mon pénis, dans tout mon corps. Puis mon pénis devint mou sans que j'aie éjaculé.

Comme j'en avais déjà fait l'expérience, je perçus clairement tous mes chakras comme des cercles de chaleur qui tournaient lentement dans le sens des aiguilles d'une montre. C'était une sensation formidable. J'ai ri et pleuré de joie, et je n'avais aucune idée de combien de temps s'était écoulé. À la fin, cette sensation s'est estompée dans mon corps, mais dans mon cœur, j'ai pu la ressentir encore longtemps. J'étais profondément comblé. Je n'avais jamais rien vécu d'aussi beau de toute ma vie.

Plus tard j'ai demandé à ma compagne ce que ça avait bien pu être, et elle me dit: « Chéri, peut-être que tu as eu un orgasme total. »

INSPIRATION TANTRIQUE

Le mot Tantra signifie capacité d'expansion, qui se dilate sans cesse. Le sexe vous rétrécit. Le Tantra vous dilate. C'est la même énergie, mais il y a un revirement. Elle n'est plus égoïste, elle n'est plus centrée sur soi. Elle commence à se diffuser – elle commence à se diffuser à l'ensemble de l'existence. Dans la sexualité, vous pouvez atteindre l'orgasme pour un instant et à un coût élevé. Dans le Tantra, vous pouvez vivre un orgasme vingt-quatre heures sur vingt-quatre, parce que votre énergie même devient orgasmique. Et ce n'est plus une personne que vous rencontrez, c'est l'univers lui-même. Vous voyez un arbre, vous voyez une fleur, vous voyez une étoile, et quelque chose d'orgasmique se produit.

Osho, enseignements retranscrits
Philosophia Perennis

APPENDICE

Exercices pour développer présence et sensibilité

La pratique est la meilleure façon de s'améliorer dans tous les domaines, et le sexe ne fait pas exception. Il y a beaucoup de manières de pratiquer la présence et de développer votre sensibilité qui enrichiront votre façon de faire l'amour. En vous familiarisant avec les propositions ci-dessous, vous apprendrez à vous détendre et à être attentif pendant l'amour. Ainsi, vous pourrez être pleinement présent à votre partenaire.

SE CONNECTER À SON PROPRE CORPS

Déplacer son attention du mental dans le corps

Devenir pleinement conscient de son propre corps facilitera la rencontre avec le corps d'une autre personne, et c'est relativement facile à faire. Assis ou couché sur le dos, vous pouvez fermer les yeux et amener votre attention à l'intérieur de votre corps. Laissez votre attention voyager dans les différentes parties de votre corps, et trouvez un endroit dans lequel vous vous sentez bien, où vous pouvez vous reposer, où c'est facile pour vous, un endroit où vous vous sentez comme à la maison. Cet endroit peut être n'importe où en dessous de la tête, il vous aide à vous sentir plus ancré, plus enraciné et connecté à votre corps depuis l'intérieur. Si l'entier de votre corps vous donne l'impression d'être à la maison, c'est parfait, s'il n'y a aucun endroit où vous vous sentez comme à la

maison, c'est aussi parfait. Il se peut que le sentiment d'être à la maison dans votre corps devienne plus clair avec le temps, et si ce n'est pas le cas ce n'est pas grave. Cette suggestion n'est qu'un outil et non une technique spéciale.

Gardez votre attention dans cette partie de votre corps, continuez à vous y reposer en amenant votre attention dans les tissus. Le monde intérieur de notre corps est aussi fait de chair, d'intestins, de moelle, et c'est là la source de notre vitalité. Il faut un peu de pratique pour arriver à identifier et à donner de la valeur aux sensations plus fines, les délicieuses et subtiles vibrations de vie qui circulent en nous. Si vous commencez à aimer, à honorer et à prêter attention à votre monde intérieur, ça deviendra comme une seconde nature. Vous pouvez vous connecter à votre point d'ancrage à tout moment de la journée, quand vous êtes assis, quand vous conduisez, mangez, marchez ou quand vous vous reposez.

DEVENIR CONSCIENT DE SES TENSIONS

Détendre son corps des pieds à la tête

Scanner notre corps à la recherche de tensions pendant l'amour peut nous aider beaucoup. Et aussi à n'importe quel autre moment de la journée. Si vous n'avez jamais fait cela de façon systématique, entraînez-vous seul, par exemple quand vous êtes au lit avant de vous endormir. Vous pouvez aussi le faire assis ou debout. Commencez par ressentir chaque partie de votre corps, des pieds à la tête, et détendez chacune de ces parties. Vous remarquerez comment le corps prend une grande inspiration quand vous vous détendez et relâchez les tensions. Laissez chaque partie fondre dans la partie qui se trouve dessous, jusqu'à ce que tout

fonde sous vos plantes de pied. Le sommet du crâne fond dans votre front, qui fond dans vos yeux puis dans vos pommettes. Et cela continue dans votre bouche et votre mâchoire et plus bas dans vos épaules, laissez-les descendre de quelques centimètres. Continuez à descendre ainsi dans votre corps, en prenant soin des endroits souvent tendus comme le plexus solaire (inspirez profondément et consciemment à cet endroit), le ventre, les fesses et l'anus.

Respirez tranquillement et profondément à travers le diaphragme, dans votre ventre pour insuffler de la vitalité dans le plancher pelvien. Gardez votre attention sur la respiration aussi longtemps que possible. Chaque fois que vous voyez que votre attention vagabonde, revenez au corps et à la respiration. Continuez à scanner votre corps de bas en haut et de haut en bas et remarquez la facilité avec laquelle les tensions reviennent, puis relâchez-les. Scanner son corps et relâcher les tensions peut devenir une habitude. Observez comment chaque relâchement est suivi d'une sensation d'expansion. Certains hommes disent que quand ils détendent consciemment l'anus et les fesses en faisant l'amour, ils éprouvent une diminution de la pression qui les pousse à éjaculer. Il se crée plus d'espace à l'intérieur et la force vitale peut circuler et se diffuser dans tout le corps.

UNE POSITION POUR SE REPOSER ET SE DÉTENDRE

Aligner sa colonne vertébrale pour favoriser la présence, l'attention et la sensibilité

La position idéale pour se détendre est d'aligner parfaitement la colonne vertébrale, le cou et la tête, avec la tête bien droite et non pas tournée sur un côté. Les jambes doivent être droites et légèrement écartées, en évitant de croiser les chevilles. Mettez un coussin peu volumineux, ou une couverture roulée, sous le pli des genoux pour adoucir et soutenir l'articulation du genou. Mettez un oreiller plat, ferme et peu volumineux (ou une serviette de bain pliée) sous la tête. Ramenez votre menton en direction de la poitrine et allongez votre cou avant de mettre le coussin en place. Le coussin doit permettre un étirement de la colonne vertébrale et un allongement du cou. Si le menton pointe vers le haut et n'est pas dirigé vers la poitrine, alors utilisez un coussin plus épais (ou pliez une fois de plus votre serviette) pour surélever la tête de quelques centimètres, allonger le cou et permettre au menton de descendre vers la poitrine. Placez la paume de vos mains sur les plis de l'aîne de chaque côté de l'os pubien. Laissez votre respiration devenir lente et profonde. Scannez votre corps et relâchez les tensions. Reposez-vous les yeux doucement fermés, pendant au moins vingt minutes, en gardant votre attention dans votre corps ou dans le point d'ancrage que vous avez découvert dans le premier exercice.

MÉDITATION TANTRIQUE

Laisser la paix se répandre dans sa poitrine

Allongez-vous dans une position détendue, telle que décrite dans l'exercice précédent, pendant au moins vingt minutes. Fermez les yeux et ramenez votre attention à l'intérieur de votre corps. Amenez votre attention dans vos aisselles et dans l'espace entre vos deux aisselles. Laissez une grande paix se répandre dans tout cet espace de la poitrine, entre vos deux aisselles. Oubliez le reste de votre corps ; gardez votre attention dans la région du cœur, entre les deux aisselles et sentez votre poitrine se remplir d'une grande paix. Quand le corps est plus détendu, la paix s'installe spontanément dans le cœur ; il devient plus silencieux et plus harmonieux. Si elle est pratiquée régulièrement, cette méditation va établir la paix à l'intérieur de vous, vous vous sentirez moins dépendant et l'amour deviendra quelque chose que vous donnez : vous aurez tellement de paix que vous voudrez la partager. Et vous retournerez à cette source en vous-même qui est toujours là.

ÉLARGIR LA CONSCIENCE DES CORPS PHYSIQUE ET ÉNERGÉTIQUE

Méditation tantrique pour développer sa conscience

Allongé dans la position décrite précédemment, vous pouvez approfondir votre expérience en fermant les yeux et en imaginant que votre regard plonge à l'intérieur de votre corps. Imaginez que votre vision s'inverse et que vos yeux peuvent regarder en vous-même, à l'intérieur et vers le bas jusqu'à vos organes génitaux. Respirez lentement et profondément dans votre ventre, comme si le souffle vous massait à l'intérieur et touchait vos organes

génitaux. Ramenez continuellement votre attention dans votre corps et utilisez les sensations subtiles pour vous y ancrer. Si une pensée surgit dans votre esprit, lâchez délibérément cette distraction. Laissez-la s'envoler et revenez en vous, plongez dans le corps et reposez-vous dans vos profondeurs. Goûtez la sensation d'être immergé en vous-même. Laissez votre attention voyager vers les endroits qui fourmillent, sont agréables, chauds, vivants, là où vous sentez de fines vibrations, et restez avec ça, fondez en elles. Remarquez combien ces petites sensations prennent de l'ampleur lorsque vous prenez le temps de les sentir et de leur donner de la valeur.

À un certain moment, quand cette pratique d'immersion dans vos sensations se sera enracinée, vous aurez l'impression que vos limites physiques disparaissent : vous vous dissolvez, vous devenez aussi léger qu'une plume, baigné dans une lumière dorée et flottant dans l'univers. Vous êtes, mais vous n'êtes plus. Ainsi, vous pouvez élargir votre conscience jusqu'à ce que chaque cellule baigne dans la lumière. Au moment où la conscience atteint les cellules, elles deviennent différentes, leur qualité change. Votre sensualité se réveille à mesure que votre conscience s'infiltré dans le corps.

Vous pouvez mettre un réveil pour définir le temps que vous voulez consacrer à cette expérience, ou vous pouvez vous fier à votre horloge intérieure pour vous ramener à votre état de conscience habituel, avec l'impression d'avoir perdu toute notion du temps. Après, vous vous sentirez probablement frais et dispos, régénéré comme si vous aviez bu directement à la source de la vie. C'est très bénéfique de faire cette méditation avant d'aller dormir, mais aussi à n'importe quel moment de la journée quand vous avez besoin de recharger vos batteries.

RÉVEILLER SON AXE MAGNÉTIQUE INTÉRIEUR

Ramener son attention du gland vers le périnée

Cette visualisation vous aidera à déplacer l'attention du gland, où elle se focalise automatiquement parce que les sensations de plaisir y sont les plus intenses. Visualisez votre pénis comme un canal ou un conduit et déplacez votre attention sur la base du pénis, dans la région du périnée. Le périnée est une petite zone de muscle noueux, de la taille d'une pièce de monnaie. Située en avant de l'anus, elle est potentiellement la racine du pénis et sa source énergétique. C'est là que les muscles et les tissus qui forment le pénis émergent du corps. Visualisez votre pénis comme un canal de puissance, de chaleur et d'amour. Imaginez qu'il est une baguette magique ou une fontaine de lumière ou de liquide dorés qui, partant du périnée, s'écoule dans toute sa longueur. Quand vous faites l'amour et que vous sentez monter l'excitation, portez votre attention sur le périnée et détendez consciemment toute cette zone, en incluant l'anus. Quand vous remarquez que votre attention vagabonde – il y a beaucoup de distractions –, il se peut que vous observiez que votre plancher pelvien s'est à nouveau tendu et contracté. Le fait de détendre régulièrement votre anus et de maintenir votre attention à la base du pénis, dans le périnée, vous donnera la perception intérieure que votre pénis est une unité complète et non un outil désincarné fait pour pilonner. Au contraire, il devient un instrument divin capable de canaliser de subtiles énergies qui ruissellent de la racine vers le gland et au-delà dans votre partenaire qui les reçoit. Soyez conscient de votre respiration et des fines sensations qui apparaissent au centre de votre corps quand votre axe magnétique intérieur se

réveille. Observez comment la force de vie remonte pour venir caresser votre cœur.

Quand vous faites l'amour avec votre partenaire, gardez votre attention sur votre axe magnétique intérieur et détendez-vous dans l'accueil du vagin de votre bien-aimée. Souvenez-vous : il n'y a rien à faire, simplement vous détendre et rester témoin des énergies qui s'éveillent, s'écoulent et se diffusent simplement parce que vous leur prêtez attention.

TÉMOIGNAGE D'UN HOMME

C'est comme un nouveau départ, un nouveau départ timide et vulnérable. J'ai appris par la théorie et l'expérience que, si je mets mon attention à l'intérieur de mon corps, les énergies commencent à couler toutes seules pour se mélanger à celles de ma partenaire. Un changement vraiment important s'est produit quand j'ai pu voir mon pénis et mon rôle d'homme comme étant nobles, et que ma tâche est d'être pleinement présent dans mon pénis, surtout quand il est au fond du vagin. Rien de plus, et c'est mon aspiration la plus profonde.

Je sens, plus que jamais, que je peux diriger mon attention dans mon corps, mon point d'ancrage, mon périnée. Et j'ai éprouvé beaucoup de joie de voir que de porter mon attention sur mon périnée et de l'honorer réveillait de magnifiques énergies. Globalement, cette attention à mon corps, et le fait de faire plus d'exercices, m'ont permis de me détendre profondément, ont calmé mon mental et m'ont libéré de mon agitation chronique.

Je considère vraiment que cette approche du corps et de la sexualité est un véritable apport à la paix dans le monde. Personnellement et collectivement, elle me semble absolument indispensable pour trouver un apaisement.

BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

Livres d'Osho

L'Expérience du Tantra, l'amour, une force d'évolution. Editions Almasta, 2016

Tantra, spiritualité et sexe. Editions Almasta, 2003.

Le Livre des Secrets. Spiritualités vivantes, Albin Michel, 1983.

Du sexe à la conscience divine. Editions Le Voyage Intérieur, 1996.

Mon chemin, le chemin des nuages blancs. Gange Editions, 1999.

Tantra, suprême sagesse. Ronan Denniel Editeur, 2005.

Le Tantra : une transformation. À paraître aux Editions Almasta.

Pour plus d'informations sur Osho, pour acheter des livres ou des CD, visitez www.osho.com

Livres de Barry Long

Faire l'amour de manière divine. Pocket Evolution, 2011.

Ne sont pas actuellement disponibles en français

Long, Barry. *Raising children in love, justice and truth.* London: Barry Long Books, 1998.

Long, Barry. *Stillness is the way.* London : Barry Long Books, 1989.

Love brings all to life. Audio CD

Making Love 1 & 2. Audio CD (Sexual love the divine way)

Pour acheter les livres et CD de Barry Long, visitez www.barrylong.org

Livres de Diana et Michael Richardson

Richardson, Diana. *Slow Sex, Faire l'amour en conscience.* Editions Almasta, 2013.

Richardson, Diana et Richardson, Michael. *Amour et Emotions, Préservez votre couple du piège des émotions.* Editions Almasta, 2014.

Richardson, Diana. *L'extase sexuelle, Conseils et techniques pour une relation épanouie.* Gange Editions, 2005.

Ne sont pas actuellement disponibles en français

Richardson, Diana. *Tantric Love Letters*. Alresford, Hant, U.K.: O Books, 2011.

Richardson, Diana. *Tantric orgasm for Women*. Rochester, Vt.: Destiny Books, 2004.

Richardson, Diana. *Malua : Light meditation for women. Guided breast meditation CD with music* (English/German language). Cologne, Germany : Innenwelt Verlag, 2009.

Pour acheter les livres et CD de Diana et Michael Richardson, visitez www.livingloveshop.com

Autres références

Rosenberg, Marshall. *La communication non-violente au quotidien*. Editions Jouvence, 2003.

Tolle, Eckhart. *Nouvelle Terre, L'avènement de la conscience humaine*. Ariane, 2005.

Zurhorst, Eva-Maria. *S'aimer soi pour mieux vivre à deux*. Leduc.s Editions, 2010.

N'est pas actuellement disponible en français

Robinson, Marnia. *Cupid's Poisoned Arrow, From Habit to Harmony in Sexual Relationships*. 2010.

THE MAKING LOVE RETREAT

Retraite pour couples

Diana et Michael Richardson proposent ce séminaire de 7 jours en Suisse. Ils accompagnent les couples dans la découverte d'une nouvelle sexualité.

Pour plus d'informations sur ces retraites, visitez

www.loveforcouples.com

Vous pouvez contacter Diana et Michael par email à l'adresse :

info@livinglove.com

La retraite Making Love est aussi proposée dans plusieurs pays par des couples d'enseignants habilités à enseigner l'approche de Diana et Michael Richardson.

Allemagne

Hella Suderow et Christian Schumacher

www.paarweise.info

Australie - Nouvelle-Zélande

Janet Mc Geever et Gene Thompson

www.themakingloveretreat.com.au

France

Anne et Jean-François Descombes

www.amourenconscience.ch

Angleterre

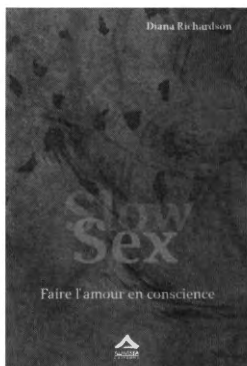
Jayne Blackman et Tim Broughton

www.tim-broughton.com

Danemark

Majbrit Villadsen et Vishwas Chavan

www.soulbliss.academy

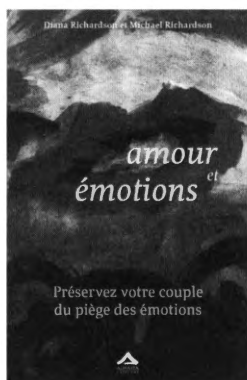


Slow Sex *Faire l'amour en conscience*

Diana Richardson

Ce livre révèle le pouvoir de guérison de la sexualité douce. Il offre aux couples un guide précis les invitant à faire l'amour autrement et à laisser leur sexualité évoluer vers l'union méditative et aimante de deux énergies complémentaires. Au fil des pages, vous découvrirez comment la sexualité en conscience augmente la sensibilité et la vitalité sexuelle, et comment, par sa capacité à restaurer et à générer l'amour, elle est une sexualité aimante.

ISBN 978-2-940095-29-2

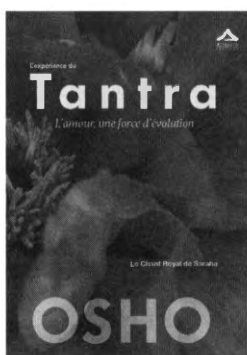


Amour et émotions

Diana Richardson et Michael Richardson

Qu'est-ce qui fait que, parfois, le lien d'amour entre deux partenaires s'émousse au fil du temps ? Pourquoi le couple devrait-il forcément passer par des hauts et des bas ? Diana & Michael Richardson proposent ici quelques règles d'or à respecter afin de nous dégager des états émotionnels toxiques et faire place de façon sereine à nos vrais sentiments.

ISBN 978-2-940095-28-5



L'expérience du Tantra *L'amour, une force d'évolution*

Osho

Osho commente le chant royal de Saraha, un sage indien du 8ème siècle qui quitte sa vie à la cour royale pour aller vivre avec une femme qui fabrique des flèches. L'acuité de son attention et sa capacité à vivre chaque instant l'inspirent, de cette rencontre naît le tantra.

Osho répond à nos questions concernant la sexualité, la relation de couple, la jalousie, ...

ISBN 978-2-940095-39-1

Déjà parus chez Almasta Editions

Slow sex pour les hommes, Faire de l'amour une méditation, de Diana Richardson et Michael Richardson (2016)

L'Expérience du Tantra, d'Osho (2016)

L'Harmonie Invisible, d'Osho (2015)

Une Enfance en Or, d'Osho (2015)

Mourir et Renaître, d'Osho, (2014)

La Vie est une bulle de savon, d'Osho, (2014)

Amour et émotions, Préservez votre couple du piège des émotions, de Diana Richardson et Michael Richardson, (2014)

Slow Sex, Faire l'amour en conscience, de Diana Richardson, (2013)

Voyage vers la Confiance intérieure, Identifier et guérir notre blessure de méfiance, de Krishnananda Trobe et Amana Trobe, (2013)

Feu Février, Histoire d'un Maha Yaga, d'Isadora Chanel, (2013)

Contemplation du soir, d'Osho, (2013)

Contemplation du matin, d'Osho, (2013)

Tantra, spiritualité et sexe, d'Osho

Au coeur du Présent, d'Osho

Autobiographie d'un mystique spirituellement incorrect, d'Osho

Aimer Vivre, d'Osho

Médecine et Méditation, d'Osho

Créativité, d'Osho

Maturité, d'Osho

Intimité, d'Osho

Compassion, d'Osho

Joie, d'Osho

Intuition, d'Osho

La Vague et l'Océan, d'Osho

Mojud, l'homme à la vie inexplicable, d'Osho

Lettres à l'Etre, Correspondance inédite, d'Osho

Le Livre du rien, Quintessence du Zen, d'Osho

Juste comme ça, Histoires soufies, d'Osho

Pluie sans nuage, d'Osho

Au fil du Tao, La pêche de Chuang-tzu, d'Osho

Nouveautés à paraître chez Almasta Editions

Une tasse de thé, d'Osho

Le tantra : une transformation, d'Osho

Cool sex pour le jeunes, de Diana Richardson

Chants of a lifetime, Autobiographie de Krishna Das

Achevé d'imprimer en novembre 2016
sur les Presses de l'imprimerie Interpress co. Ltd.
Budapest, Hongrie
Dépôt légal: Décembre 2016



Diana Richardson est praticienne et enseignante en thérapies corporelles holistiques, elle est engagée personnellement depuis plus de 30 ans dans l'exploration de la sexualité tantrique.

Enseignant de Tai chi et praticien de shiatsu, Michael Richardson partage avec Diana cette recherche inspirée par les enseignements d'Osho sur le tantra et par l'approche de Barry Long.

Depuis 1993, Diana et Michael Richardson enseignent aux couples l'art de la sexualité en conscience lors d'un séminaire d'une semaine, The Making Love Retreat.

*Ils ont écrit plusieurs ouvrages sur la sexualité et la relation de couple qui ont été traduits dans plusieurs langues. Sont disponibles en français :
« L'extase sexuelle »,
« Slow Sex »
et « Amour et émotions ».*

Une sexualité épanouie nourrit l'amour, augmente notre vitalité et renforce notre santé mentale. Malheureusement, les attitudes dominantes à propos de la sexualité masculine, qui focalisent l'attention sur l'excitation et font de l'orgasme le seul but à atteindre, ne riment pas toujours avec satisfaction profonde.

En s'appuyant sur les principes tantriques qu'ils pratiquent depuis plus de 30 ans, Diana et Michael Richardson invitent les hommes à dépasser leurs idées préconçues sur la sexualité. Quand l'homme découvre que l'acte sexuel peut être vécu autrement qu'en cherchant à atteindre un but –ce qui génère souvent beaucoup de stress– il peut se détendre. Dans cette ouverture, l'homme peut se libérer de son conditionnement sexuel pour accueillir ses sensations et vivre la sexualité comme l'union méditative de deux énergies complémentaires.

Faire l'amour devient une méditation.

Ce livre présente des outils pour accroître notre sensibilité sexuelle par la présence et la conscience. Il explique comment vivre des expériences sexuelles extatiques en rejoignant l'énergie de la femme à son niveau le plus profond.

Alors faire l'amour renforce le lien et nourrit la relation.

Slow Sex pour les Hommes offre une vision complètement nouvelle de la sexualité et nous montre comment l'union des organes génitaux peut être source de guérison au niveau physique, émotionnel et spirituel, tant pour l'homme que pour la femme.



ISBN 978-2-940095-40-7



9 782940 095407 >