**Tantra et sexualité sacrée**

[Accueil](http://www.passeportsante.net/) > [Sexualité](http://www.passeportsante.net/sexualite-c20) > [Sexe et plaisir](http://www.passeportsante.net/sexualite-c20/sexe-et-plaisir-21)

|  |  |
| --- | --- |
| Tantra et sexualité sacrée | * [Éveil et extase](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sexualite_sante_tantra_do#P22_1159) * [Le tantra](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sexualite_sante_tantra_do#P27_2663) * [En pratique](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sexualite_sante_tantra_do#P30_3838) * [Faire circuler l'énergie](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sexualite_sante_tantra_do#P47_7694) * [Pour s'initier](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sexualite_sante_tantra_do#P50_9193) |

|  |
| --- |
| Au-delà des nombreux **plaisirs** qu’elle peut procurer, la sexualité peut permettre d’atteindre une forme « d’**extase** » physique et **spirituelle** à la fois. Est-ce pour vous? |

Plusieurs philosophies orientales considèrent la **sexualité** comme un élément fondamental du développement intégral de l’individu. Son action se ferait sentir sur tous les plans : physique, psychologique, émotif et spirituel. Dans ce contexte, la sexualité est considérée comme sacrée. Les dimensions masculine et féminine représentent alors des forces énergétiques complémentaires, et c'est la **fusion** de la polarité **mâle** avec la polarité **femelle** qui permet d'atteindre l’**extase** et le « sacré ». Le sacré dont il est question ici est le sentiment de participer à la grande danse de l'existence, d'être en connexion intime et aimante avec tout ce qui vit.

**Éveil et extase par le tantra**

En Occident, grâce à l'arrivée des pratiques spirituelles orientales depuis la deuxième moitié du XXe siècle, des centaines de milliers de personnes ont découvert non seulement la méditation et le yoga, mais aussi ces points de vue inattendus sur la sexualité. La pratique d’une **sexualité sacrée** pourrait participer à la transformation intérieure capable de mener à « l'Éveil », cet état **transcendant** permanent. De plus, ces pratiques permettraient de goûter des sensations physiques également « extatiques ».

**Au-delà du génital**

La pratique est censée amener les partenaires à élargir leur expérience sensorielle bien au-delà de la zone génitale (mais sans l'exclure). Le **corps entier** devient alors érotique et capable de sensations orgasmiques. Plusieurs techniques visent plus particulièrement à développer la capacité d’avoir un **orgasme** qui soit dirigé vers l’intérieur plutôt que projeté vers l’extérieur. Chez l’homme, il peut même se produire sans qu’il y ait d’**éjaculation** (voir, dans la bibliographie, les livres de Mantak Chia).

Comme c'est le cas pour la méditation, la sexualité sacrée se présente comme une activité simple à comprendre - être en relation dans un état de profonde attention et de conscience -, ce qui la rend accessible aux néophytes. Mais, tout comme pour la méditation, il s'agit aussi d'une voie profonde et pleine de subtilités. Elle ne se révèle vraiment qu’au fil du temps et de la pratique assidue - pour le plus grand bonheur de ses adeptes.

**Le tantra, qu’est-ce que c’est?**

Le **tantra** (ou tantrisme) est probablement la pratique de sexualité sacrée la plus connue. Mais il faut savoir que le tantra est d'abord une **voie spirituelle**, un des nombreux courants de l'hindouisme, religion multiforme très répandue en Inde. Il s’agit d’un vaste et riche système de pensée qui ne saurait en aucun cas être ramené à la seule **dimension sexuelle**. Il est vrai toutefois qu'un courant à l'intérieur du tantra considère l'acte sexuel comme une pratique pouvant mener à la connaissance suprême. C'est au tantra que l'on doit le concept à la base de la sexualité sacrée : l'être humain est d'essence divine, et cette essence est à la fois masculine et féminine (représentée par Shiva et Shakti, que l'on voit s'accoupler dans les temples hindous).

Cela dit, les pratiques de sexualité sacrée en Occident s'inspirent aussi du **taoïsme**, antique philosophie et religion de la Chine dont le symbole représente justement l'interdépendance des **énergies mâle et femelle**. Plusieurs chercheurs et auteurs contemporains - de manière plus ou moins authentique et intense - ont étudié ces pratiques et les ont traduites pour un public occidental.

**Le tantra en pratique**

Le corps étant perçu comme un merveilleux outil à notre disposition pour raffiner et transformer la **conscience**, il s'agit de porter une grande attention à ce qu'il peut faire connaître. Par conséquent, les exercices ne sont pas des règles à suivre ou des recettes, mais des moyens de favoriser, chez les partenaires, un état réceptif à « ce qui est ». La clé est d’être **patient**, **attentif** et **présent**, et de laisser les sensations et le **plaisir** circuler, varier et grandir.

Un état de **détente** est absolument indispensable à toute rencontre, tant pour éviter la distraction que pour donner accès à toute l'énergie disponible. Il faut également libérer l'esprit et le coeur des frustrations et des rancunes non exprimées afin d'atteindre le niveau de **confiance** nécessaire entre les partenaires. Développer l'habitude d'exprimer ses **sentiments** de manière limpide devrait donc accompagner la pratique.

**Comment se préparer?**

Bien qu'une rencontre sexuelle puisse mener à l'**extase** de manière tout à fait spontanée et inattendue, les amants pratiquent généralement quelques **rituels** pour favoriser leur entrée dans un état de communication profonde.

* **Aménager** « l'espace sacré » avec, selon ses préférences, de l'encens, quelques tissus drapés, de l'éclairage indirect, des chandelles, un bol de fruits, etc.
* Faire sa **toilette** avec soin. Utiliser quelques gouttes de parfum à différents endroits du corps.
* Rencontrer l'autre par une **salutation** lente, les yeux dans les yeux, pour dire que l'on est, l'un et l'autre, disponible, ouvert, respectueux.
* Établir le contact physique par une longue **étreinte**, sans gestes sexuels, une étreinte aimante, à l'écoute de ses sensations et des manifestations de l'autre.

Les partenaires peuvent ensuite recourir à toutes sortes de **caresses**, de **techniques**, de **jeux** ou d’exercices dont l'objectif est d'éveiller les sens, d'accroître l'intimité, de découvrir l'autre, de se laisser aller, etc.

|  |
| --- |
| **Deux exemples d’exercices**  **La danse authentique.** Vêtu d'un léger vêtement confortable, chaque partenaire danse à tour de rôle pour l'autre (chacun aura choisi une musique d’environ 10 à 15 minutes qui l'inspire). L'idée n'est pas de faire une jolie présentation ou d'aguicher l'autre, mais de bouger d'une manière qui correspond à ce que l'on ressent à ce moment-là, en y mettant tout son **coeur**.  Il faut laisser l'énervement s'apaiser graduellement, bien respirer, permettre à la musique de résonner dans le corps. On habite sa danse au point d'emplir la pièce... On peut pousser des sons ou chantonner, fermer les yeux ou regarder son partenaire. Le rôle de l'observateur est d'être totalement **attentif** à la danse de la personne bien-aimée. À la fin, l'observateur accueille son partenaire, le serre dans ses bras et le remercie. Puis danse à son tour. La suite peut être un **partage** de ce que chacun a vécu, à la fois comme danseur et comme observateur. Ou alors des **étreintes sensuelles** qui pourront mener à faire l’amour, d’une façon renouvelée.  **La respiration inversée.** Cet exercice amène une profonde **intimité** qui peut préparer à avoir une relation sexuelle d’une **intensité** très particulière. Les deux partenaires s’assoient face à face en demi-lotus et, légèrement penchés vers l’avant, collent presque leurs **bouches** l’une sur l’autre. De façon continue, pendant que l’un **inspire**, l’autre **expire**, chacun respirant l’air de l’autre. Les respirations sont lentes et profondes, et les partenaires demeurent détendus. L’exercice peut durer une quinzaine de minutes. Après un certain temps, à mesure que les respirations se synchronisent naturellement, il est possible de sentir qu’on ne devient qu’un seul **souffle**. Chaque partenaire peut même imaginer que sa propre expiration descend jusqu’au **sexe** de l’autre et le stimule, et qu’il laisse ensuite le souffle de l’autre le pénétrer et venir stimuler son propre sexe. |

**Faire circuler l'énergie**

La circulation de l’énergie est un concept fondamental de la **sexualité sacrée**. Il y aurait, à l’intérieur du corps, un « canal » dans lequel l'énergie sexuelle générée dans la **zone génitale** pourrait **circuler**. Elle monterait jusqu’au sommet du crâne, à peu près le long de la colonne vertébrale. Elle redescendrait ensuite jusqu’aux organes génitaux en passant par le devant du corps pour compléter la boucle. En circulant ainsi constamment, elle procurerait de l’énergie à tout le corps. On pourrait aussi la diriger vers un organe particulier. Divers exercices, dont la visualisation et la méditation, permettraient « d’éveiller » ce canal.

Une posture fréquemment utilisée pour représenter la sexualité sacrée est celle où l'homme est assis en tailleur tandis que la femme est assise sur ses genoux et l'enlace de ses jambes; les partenaires nus s'embrassent. Les zones **génitales** sont en contact, de même que les **visages**. Il serait alors possible de faire circuler l'énergie sexuelle en boucle entre les deux partenaires. L'énergie monte dans le canal de l’arrière du corps de l'un des partenaires, se transmet à l'autre par la bouche, et descend dans le canal situé au devant de son corps. L’énergie retourne au premier en passant par les organes génitaux et reprend sa course. L’énergie sexuelle de l’autre personne circule de la même façon. Grâce à la qualité d'attention des partenaires, l’énergie peut ainsi circuler dans cette double boucle pendant plusieurs minutes.

**Pour s'initier au tantra**

Outre les livres, assez nombreux, qui existent sur le sujet (et dont quelques-uns sont mentionnés dans la bibliographie), on peut aussi participer à des ateliers destinés à éveiller le sens sacré de la sexualité. Certains sont réservés aux **couples**, mais plusieurs sont également ouverts aux personnes **seules**, car le célibat n'est pas une raison pour ignorer son énergie sexuelle et son potentiel pour l’épanouissement global.

**Ateliers au Québec**

Le Tao de la santé. [www.taodelasante.com](http://www.taodelasante.com)

L’Autre Versant. [www.ressourcement.ca](http://www.ressourcement.ca)

Tantra Madhu. [www.tantra-madhu.ca](http://www.tantra-madhu.ca)

Tantra Montréal. <http://tantrapourcouples.com>

|  |
| --- |
| **Recherche et rédaction :** Lucie Dumoulin Mise à jour : mars 2010 |

|  |
| --- |
| **Références**  Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.  **Photo** : www.mandalas.com.  **Bibliographie**  Chia Mantak. *Le Tao de l'amour retrouvé – L’énergie sexuelle féminine*, Guy Trédaniel Éditeur, France, 1990.  Chia Mantak. L*es secrets de l'amour selon le Tao. Cultivez l'énergie sexuelle masculine*, Maisnie Trédaniel, France, 2000.  Lorand Christine et Vincent Dominique. *Le couple sur la voie tantrique*, Éditions A.L.T.E.S.S., France, 1997 et Éditions du Roseau, Canada, 2000.  Ma Premo et Ethier Geet. *La célébration sexuelle*, Éditions de Mortagne, Canada, 1995. Margo Anand Naslednikov. *L'art de l'extase sexuelle*, Guy Trédaniel Éditeur, France, 2007, (version originale, 1992). Sky Dancing Tantra. [www.margotanand.com](http://www.margotanand.com)  Gilles Morand, *Massage nu & Tantra,* [*www.edilivre.com*](http://www.edilivre.com)*, 2012.* |

<https://www.linkedin.com/pulse/tantra-et-sexualit%C3%A9-sacr%C3%A9e-gilles-morand?trk=pulse_spock-articles>