

# La sexualité dans le tantra

## 1. Petit historique

Les premières civilisations tantriques se situent autour de la méditerranée (entre 11.000 et 7.000 ans avant notre ère). Elles furent détruites par des nomades guerriers<sup>1</sup>. Après cela, c'est surtout en Inde que le tantra s'est développé (sans doute par l'intermédiaire des rescapés de ces invasions barbares qui ont émigré vers l'Orient).

Les premiers occidentaux qui ont vu des tantrikas étaient des colons anglais. Ils étaient fascinés par ces gens libres, car c'était l'époque de l'apogée du puritanisme anglais. Ce n'est donc pas tellement leur naturel spontané et leur authenticité qui a choqué les Anglais, mais surtout leur sexualité sans tabou et sans honte, dans une totale liberté.

Ce double aspect, fascinant et choquant à la fois, explique le fait que, depuis les années 1960, l'aspect sexuel est resté en avant-plan.

Ajoutons à cela le fait que la sexualité est le reflet de notre personnalité la plus profonde et vous comprendrez aisément la charge émotionnelle liée à l'idée que l'on se fait du tantra.

A lire aussi l'excellent article de **Philippe LAPORTE** «*Les causes économiques et sociales de la culpabilité sexuelle*», voir lien :

<http://phi.lap.free.fr/HTML/inconscient-sexuel/chap-11.htm>

## 2. Pourquoi ?

Outre l'aspect choquant / fascinant et le fait que la sexualité reflète la partie profonde de notre personnalité, nous vous proposons ci-dessous une liste d'autres facettes reliées à la sexualité. Pour chaque facette, **vous pouvez vous poser la question : « Puis-je vivre cette facette uniquement dans le domaine de la sexualité ou bien y a t il d'autres domaines où je peux les vivre ? »**.

- **Amour / douceur / tendresse / intimité** (donner et recevoir avec cœur).  
Êtes-vous dans votre cœur quand vous faites l'amour et, si oui, dans quels domaines encore ?
- **Excitation, intensité et force vitale** (incluant les colères réprimées).  
Quelles sont les domaines dans votre vie où vous sentez l'enthousiasme, l'excitation le désir pur (e.g. le sport) ?
- **Respiration**.  
Respirez-vous pleinement en faisant l'amour ou est-ce que vous vous retenez ? Et si vous respirez pleinement, osez-vous émettre un son, faites vous du bruit ?
- **Reconnaissance (confirmation de qui nous croyons être)**.  
Jusqu'où l'acte amoureux vous confirme-t-il dans la croyance (la certitude ?) de qui vous êtes ? Est-ce que faire l'amour vous aide à vous sentir bien dans votre peau et cela vous donne-il confiance en vous-même ?

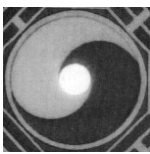
En répondant franchement à ces questions, vous comprendrez plus aisément le paragraphe suivant.

## 3. Pourquoi pas ?

Dans les ateliers de tantra qui se respectent, on ne commence jamais par la sexualité. Pourquoi ? Parce que, malgré 1968, malgré la montagne de livres et d'informations qu'on peut trouver à ce sujet, la sexualité reste un domaine fort chargé.

---

<sup>1</sup> Pour les détails vous pouvez lire le chapitre "La fable du « bon aryen »" d'**André VAN LYSEBETH** dans son livre « *Tantra – Le culte de la Féminité* », éd. Flammarion ISBN 2.08.201351.0 Quelles pages ?



Chargé tout d'abord par un inconscient collectif lourd de répressions religieuses. Chargé également car il subsiste encore plein de croyances et d'endoctrinements culturels. Il n'y a qu'à voir l'éducation sexuelle dans ce XXI<sup>ème</sup> siècle où l'on parle de techniques non pas de désir ou de plaisir.

Viennent ensuite les montagnes de préjugés, de croyances et de conditionnements que l'homme moderne a au sujet de la sexualité : **c'est la société qui impose une image idéale !** Finalement nous en arrivons à un vécu sexuel médiocre, superficiel et éphémère, bien éloigné de la véritable intimité.

#### 4. Quelle est VOTRE sexualité ?

Qui sait que chaque individu a sa propre sexualité ? Qu'il n'existe pas « la » bonne façon de « faire l'amour » ? Qu'il y a moyen d'avoir un rapport de corps à corps et **en même temps** un rapport d'âme à âme ? Ce n'est pas la multiplication des scènes érotiques au cinéma, ni l'abondance des messages commerciaux qui aideront à trouver à l'intérieur de soi, sa propre sexualité.

Et je (Sono) ne parle même pas de l'industrie pornographique qui stigmatise, banalise et stéréotype cet acte qui possède en lui **toutes les qualités et possibilités d'être célébré de façon sacrée.**

**Il y a autant de formes de sexualité  
qu'il y a d'êtres humains !**

#### 5. Comment faire alors ?

Avant de pouvoir entrer dans le domaine de la sexualité, il est primordial de se connaître soi-même. Il s'agit d'être le plus honnête possible avec soi et avec son partenaire : nous sommes donc loin de l'idée romantique du jardin secret.

Avant d'entamer la sexualité tantrique, l'aspirant tantrika va apprendre à mieux se connaître, à découvrir ses désirs, à mieux se sentir et à communiquer ses sensations. Il fera la différence entre ses pulsions<sup>2</sup> et les actes spontanés<sup>3</sup> de façon à être plus présent à l'autre et à pouvoir laisser émerger ce qui vient dans l'instant.

#### 6. Le tantra et l'acte sexuel

- Le point de départ est

*l'amour*

ensuite viennent le respect et la reconnaissance que chacun est divin (voir ce mot au dictionnaire sur le site).

Dans le jeu amoureux, nous pouvons distinguer les phases suivantes :

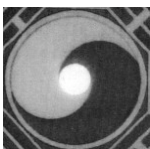
- a) le centrage pour mieux se sentir
- b) la rencontre
- c) l'excitation
- d) le chaos et
- e) la fusion (avec le divin).

- L'attitude tantrique est qu'il y a

*nulle part où aller !*

<sup>2</sup> qui ne sont pas en relation avec l'autre

<sup>3</sup> qui sont en relation avec l'autre



C'est-à-dire que le but n'est pas fixé à l'avance ; et, s'il y a un but, c'est celui de vivre l'instant présent, de laisser émerger ce qui vient de l'interaction des deux partenaires et non ce qui vient du mental (phantasme sexuel ou idée de performance par exemple).

## 7. La sexualité dans notre société

Schématisons<sup>4</sup> pour simplifier. Nous pouvons distinguer quatre stades de maturité.

- **égocentrique** : je m'occupe uniquement de moi, l'autre est l'objet de ma masturbation. Tout en faisant l'amour avec un(e) partenaire, je l'utilise comme un objet pour aboutir à ma satisfaction personnelle → très pulsionnel, le contrôle est quasi total. J'inclus en cette catégorie les fanas de la montée de la Kundalini : ils remplacent juste le besoin de satisfaction par la recherche d'une extase dite « spirituelle ».
- **stressé(e)** : je suis en relation avec l'autre mais je crois que je dois faire ceci ou cela, ou que je ne peux pas faire ceci ou cela de peur que... Je suis bourré de croyances, d'idée préconçues etc. Soit, mon attention est quasi totalement dirigée vers moi ; soit, elle est quasi totalement dirigée vers l'autre → plus ou moins pulsionnel et/ou dépendant ; ici aussi le contrôle est quasi total.
- **le bonheur physique partagé** : ici, je suis pleinement en relation avec l'autre. Je partage mon ressenti et je me laisse guider par mes sensations. Je deviens de plus en plus spontané et donc de moins en moins pulsionnel et je n'essaie plus de contrôler.
- **le sacré** : nous sommes deux à vouloir expérimenter autre chose. Il y a un contact conscient<sup>5</sup>. La plupart du temps, cela se fait grâce à l'immobilité. Etre capable de ressentir ce qu'il y a derrière les premières impressions et donc de plonger plus profondément dans les méandres du subconscient pour pouvoir en intégrer les différentes facettes. Plus j'intègre la richesse de la diversité qui se trouve en moi, plus je deviens entier et plus je m'approche de mon centre, mon Moi supérieur, ma divinité. Cette intimité avec moi-même, je peux la partager et écouter celle de ma/mon partenaire. Il devient de plus en plus facile d'apprécier et d'entrer en contact avec la divinité de ma/mon partenaire. C'est le lâcher prise ; il n'y a plus besoin de contrôler. Ultimement, je peux vivre le divin unifié.

## 8. L'essentiel

L'essentiel n'est pas d'obtenir l'extase, ni même un orgasme. L'essentiel est d'atteindre la détente qui offre la clef de l'épanouissement sexuel et... spirituel. Aussi satisfaisante et extatique peut être la montée de la Kundalini<sup>6</sup>, aussi important est la non recherche, le lâcher prise et la présence à l'autre.

Qu'on ait joui ou non, qu'il y ait eut extase ou climax ou non, l'important c'est de pouvoir être pleinement soi-même et chérir la fusion après l'acte.

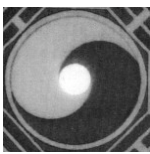
Dans cet espace de détente, nous pouvons goûter au divin, au champ de l'omniprésence et à la paix profonde. Et si cela n'arrive pas, nous pouvons nous ouvrir à la possibilité de reconnaître cet espace privilégié.

Pouvoir privilégier l'acte sexuel et le rendre – pas à pas – sacré peut nous ouvrir à notre divinité intérieure. Vous comprendrez aisément que le fait de s'approcher de son / sa partenaire comme un dieu / une déesse est tout autre chose que de ne se focaliser sur son propre plaisir.

<sup>4</sup> et donc, comme toute généralisation, ce n'est qu'une image qui fait défaut à la complexité de la sexualité

<sup>5</sup> le plus conscient possible

<sup>6</sup> énergie sexuelle qui monte du sacrum jusqu'au crâne



## 9. Comparaison

Voici une deuxième schématisation ; la comparaison entre la sexualité culturelle, considérée normale, que j'appelle «habituelle» et celle d'un tantrika, que j'appelle humaine ou «naturelle». Dans la sexualité naturelle les deux partenaires entrent en contact conscient avec les difficultés, les petites et grandes joies, les regards, la passion et la détente. C'est un dialogue authentique à tous les niveaux.

### Sexualité habituelle

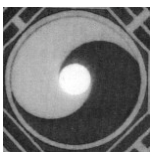
Pulsionnel (parfois même compulsif)  
Décharge de tension ; respiration superficielle ou rapide  
Utilisation de l'autre comme objet masturbateur  
But précis (e.g. faire jouir l'autre, avoir un orgasme ou une extase)  
  
Attention 90/10 ; c. à d. quasi toute l'attention dirigée sur soi (e.g. jouir) et peu sur l'autre... ou exactement l'inverse (e.g. faire jouir l'autre)  
2 corps qui se cognent (en haletant fort et rapidement)  
Peu de contact visuel  
Positions surtout horizontales ; descente de l'énergie et focalisation sur les organes génitaux  
Perte d'énergie  
Peu ou pas de partage ; contact superficiel  
Séparation ± rapide après l'acte

### Sexualité naturelle

Spontané (en contact avec l'autre)  
Lenteur et détente ; respiration profonde  
  
Jeu relationnel synergétique  
  
Pas de but ; nulle part où aller ; l'ici et maintenant ; laisser venir ce qui veut se déployer  
Attention partagée de manière quasi égale c. à d. 50/50  
  
2 corps qui dansent et s'harmonisent peu à peu (en respirant lentement et profondément)  
Contact des yeux  
Beaucoup de verticalité ; montée de l'énergie et dispersion de l'énergie dans tout le corps  
Énergétisation ou regain d'énergie  
Partage ; contact profond  
Fusion d'expansion de conscience après l'acte (champ de présence infinie).

Ceci ne veut nullement dire que les tantrikas font l'amour comme cela est décrit dans la colonne de droite. Certes, ils apprennent des techniques et utilisent des outils comme la respiration. Cela dans le but de les intégrer de façon à les appliquer naturellement par la suite. Finalement, les tantrikas pourront les oublier et **laisser émerger ce qui veut émerger dans le présent.**

Attention : il ne s'agit pas d'avoir un jugement sur sa sexualité habituelle. Il s'agit simplement de savoir qu'il y a une façon plus satisfaisante et plus mature de faire l'amour. Un tantrika, tout comme chaque personne mature, peut – par exemple – faire l'amour sauvagement et un autre jour, très légèrement en jouant comme un enfant.



## 10. Réflexions

En Anglais on dit :

***LET GO!  
And...  
LET GOD***

Traduction : « lâcher prise et laisser faire Dieu »

***Si la sexualité est satisfaisante,  
le cœur s'ouvre et l'esprit s'éveille.***

Serge & Carole VIDAL-GRAF – dans leur livre « *Mais tu ne m'as jamais dit cela* »

***Parmi toutes les fonctions du corps,  
c'est la sexualité qui est la plus soumise  
aux interdits sociaux.***

***Il est difficile de l'expliquer,  
non parce qu'elle-même est compliquée,  
mais parce que c'est un sujet embarrassant,  
qui provoque gêne et culpabilité.***

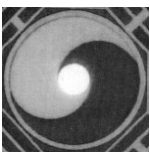
Mary HIGGINS et Chester M. RAPHAEL

Original text : The greatest sexual thrill of all is no search for thrills but a silent waiting.

***L'excitation sexuelle la plus intense  
n'est pas la recherche d'excitation  
mais une attente en silence.***

Osho

***Même pour se soumettre, il faut être libre ;  
pour se donner, il faut être à soi.***



Jules MICHELET

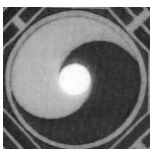
*Le succès dans la vie ne se mesure pas par la quantité d'argent, de pouvoir, de sexe, de savoir, d'amour, même pas de bonheur que vous avez. Elle se mesure par la conscience que vous avez de vous-même, de qui vous êtes, c. à d, jusqu'à quel point vous êtes capables d'être vous-même ?*

*Seul l'être peut donner une signification à l'avoir. Dès que vous avez découvert (compris) ce que vous avez fait d'erroné, vous progresserez vers le succès qui seul vous restera.*

Prem Deepak

*La perversité c'est que des millions de gens regardent avec ferveur la télé quand deux hommes se battent à sang, tandis que tout le monde est choqué quand deux hommes se touchent tendrement.*

hommes contre le sexisme



*Le sexe est à l'origine de la vie, et,  
nous ne pouvons jamais apprendre à vénérer la vie,  
tant que nous n'avons pas appris à révéler le sexe.*

**Ellis HAVELock**

Et, pour finir quelques unes de Sono :

***Le meilleur amant n'est pas celui  
pouvant faire les meilleures prouesses,  
caresses ou autre.  
Le meilleur amant est celui  
qui peut rester lui-même<sup>7</sup> !***

***L'amour n'est pas quelque chose  
que l'on peut faire.  
L'amour est un état que l'on accueille (en soi).***

**- Fin -**

---

<sup>7</sup> encore faut-il savoir qui on est !