

Le tantra est l'inverse de la pornographie – Comment apprendre à avoir une intimité épanouie

La vérité est que, en tant qu'être humains, nous n'utilisons probablement que 5% de nos capacités sexuelles. C'est comme jouer au piano en pensant qu'il n'y a que 10 touches. Mais en vérité, il y a 88 touches et nous pouvons jouer une musique avec une ampleur réellement phénoménale. Mais nous ne le savions tout simplement pas.

LECTURE - TANTRA daniel ODIER

MASSAGE TANTRIQUE

Malgré sa connotation sensuelle, le massage tantrique n'est pas un massage érotique. C'est néanmoins une pratique qui permet d'être mieux dans son corps, ce qui peut se révéler bénéfique pour sa vie sexuelle.

Qu'est-ce que le tantra?

Philosophie orientale datant d'environ 7000 ans originaire de la région himalayo-indienne, le tantra -ou les tantras, car il y en a plusieurs sortes a des liens avec le taoïsme, l'hindouisme et le bouddhisme. Mot sanskrit issu de tan, tout et tra, tisser, il prône un éveil de la conscience et une plénitude atteints grâce à l'union des polarités féminines et masculines (ou yin et yang) et un travail sur les chakras, ces sept points d'énergie localisés dans le corps humain. C'est ce qui va faire circuler l'énergie dans le corps. Et dans le tantra, l'énergie, c'est l'énergie sexuelle.

Cette dernière, appelée kundalini, est symbolisée par un serpent lové au niveau du sacrum, la base de la colonne vertébrale et l'endroit de Muladhara, le premier chakra. Selon Nathalie Giraud-Desforges, sexothérapeute et organisatrice de stages tantra, "un des objectifs du massage tantrique est de débloquer cette énergie afin qu'elle se dresse le long de la colonne vertébrale jusqu'à la tête, pour que tout le corps puisse en bénéficier

Le déroulement d'un massage tantrique
Il n'y a pas de diplôme de masseur tantrique ni de cadre légal à cette pratique. Les personnes qui le dispensent ont des formations de massage, de sexothérapie, de yoga, de shiatsu et/ou de coaching.

La plupart du temps, ce sont des gens qui se sont intéressés au tantra par des lectures, des articles, des voyages. Ils ont aussi souvent approfondi leurs connaissances en suivant les stages et initiations de spécialistes chevronnés, tels que Marisa Orlolan et Jacques Lucas, cités à la fin de cet article.

Pour bien choisir votre masseur ou masseuse, mieux vaut donc aller voir quelqu'un que l'on vous a conseillé. Il ou elle souhaitera probablement discuter avec vous au préalable, afin de vous expliquer le déroulé du massage et de sonder vos motivations. Il faut également savoir deux choses : le massage tantrique n'est pas un substitut à la médecine ou à la kinésithérapie ; les relations sexuelles sont exclues.

Enfin, si vous rencontrez quelqu'un qui vous paraît bizarre, suivez votre intuition et fuyez !

Le massage peut être précédé d'un Namasté -salutation indienne que l'on utilise notamment dans le cadre du yoga- et suivi d'un remerciement. L'espace est ordonné et ritualisé : bougies, encens, musique, chaleur, draps doux, tout est fait pour le confort du massé, à qui l'on demande d'avoir pris une douche au préalable. Avant la séance, mieux vaut signaler si l'on a des douleurs spécifiques, des inhibitions ou si l'on est sujet à des éjaculations précoces ou à l'anorgasmie.

D'une durée d'1h30 environ et fait à l'huile ou au talc, le massage tantrique se reçoit nu : "La totalité du corps est massé, de la tête aux pieds. Le sexe est intégré dans le massage. Il n'est pas plus ou moins massé qu'une autre partie du corps. Dans le tantrisme toutes les parties du corps sont sacrées. Le sexe n'est pas tabou", explique Nathalie Cardinal, masseuse. Il n'y a toutefois pas d'obligation : on peut tout à fait recevoir un massage tantrique en n'étant que partiellement nu, avec le sexe couvert. Le déploiement et la circulation de l'énergie dans le corps peuvent se traduire par des picotements, une sensation d'électricité, de chaleur. Il peut arriver que l'émotion monte et que l'on verse quelques larmes.

Une détente profonde plutôt qu'un orgasme Sexuel, pas sexuel ? "Oui et non", avance Frédéric Manthé, relaxologue et énergéticien. "Oui car les parties sexuelles sont massées, non car il n'y a pas de focalisation sur le plaisir sexuel." En effet, ce massage n'a pas pour but de donner un orgasme. "C'est un massage en conscience, lent et doux. L'objectif est de faire prendre conscience de sa respiration, de ressentir tout son corps. Il permet une détente profonde", poursuit Nathalie. Il arrive d'être excité -c'est accepté et compris- mais la concentration sur la respiration va aider à maîtriser cette sensation.

Le massage tantrique permet d'être détendu et de mieux ressentir son corps. Il a également un aspect thérapeutique car il permet de mettre le doigt sur des blocages. Le travail sur les chakras fait émerger des émotions, des sentiments, des comportements. Il aide à repérer des "noeuds" et à travailler dessus, notamment sur les problèmes d'érection et d'éjaculation précoce chez les hommes.

Cette pratique a changé la vie de Laura, 31 ans : "Ça a transformé ma vie. J'avais un passé lourd, j'étais mal dans ma peau. J'ai pris conscience de mon corps, je me sens mieux, j'ai lâché prise. Ça a fait ressurgir des souvenirs traumatisants, mais ça m'a aussi aidée à m'en défaire." Frédéric, cité plus haut, note aussi de significatifs avant/après : "J'ai eu une cliente qui avait l'impression d'être transparente dans la rue et qui, après son massage, se sentait magnifique."

Un allié précieux pour le couple et la vie sexuelle Lorsque l'on est massé par un professionnel, les bénéfices du massage rejaillissent sur le couple : "Je me sentais mère mais pas femme. Cette pratique m'a permis de me réconcilier avec mon corps, mais aussi de casser la routine et les non-dits", explique Nelly Germain, désormais animatrice tantra.

Laura en a vu sa vie sexuelle améliorée : "Mon conjoint et moi, nous n'avions plus envie de faire l'amour ensemble. Nous connaissions chacun une baisse de libido. Nous sommes allés voir un sexologue, qui nous a conseillé le massage tantrique, pour réapprendre à nous toucher, différemment. Aujourd'hui nous ne sommes plus ensemble, mais ça ne m'a pas empêchée de continuer les massages et mon cheminement avec le tantra. J'ai une meilleure vie sexuelle car j'ai appris à accepter mon corps et le plaisir que j'en tire : le toucher aide à se reconnecter à soi-même."

Pratiqué à deux -avec une initiation durant laquelle on apprend à se masser l'un l'autre sous la houlette d'un spécialiste-, il n'y a pas pour autant de réciprocité : celui qui va masser n'attend pas "son tour". Il donne pour le bien-être de l'autre. Le massé peut ainsi pleinement profiter du moment, (re)découvrir des zones érogènes. Une fois encore, ni la pénétration, ni l'orgasme ne sont un but sur le moment.

Où s'initier au massage tantrique ?
À Paris, nous vous recommandons les ateliers de Nathalie Giraud-Desforges ainsi que les massages de Frédéric Manthé et Nathalie Vieyra. Nous vous conseillons les masseuses Nelly Germain à Toulouse, Nathalie Cardinal à Montpellier, et Svava Aglun à Genève. L'auteur et spécialiste Daniel Odier donne des stages un peu partout en Europe, et enfin, il vous reste moins d'un an pour suivre les enseignements de Marisa Ortolan et Jacques Lucas, auteurs de *Le Tantra, Horizon Sacré de la relation* (Ed. Le Souffle d'Or, 2011) qui arrêteront leurs stages ensemble en août 2016.

Source : L'Express

