

## L'amour tantrique - 1/2

**L'amour tantrique. Découverte d'une quête de l'extase, d'une philosophie érotique qui a erré jusqu'à nous depuis les montagnes de l'Himalaya.**

Le tantrisme est la religion qui culminait en Inde vers le VIII<sup>e</sup> siècle, il est issu à la fois de l'hindouisme, du bouddhisme et du jaïnisme c'est pour cela que son sens étymologique signifie "tissé ensemble". On le pratique par toute sorte d'exercices ascétiques consistant à canaliser son énergie, découvrir son propre corps et exploiter ses limites afin de trouver une harmonie parfaite entre le monde et sa personne. Bien que l'amour reste une branche très limitée du tantrisme aujourd'hui en Occident on préfère le considérer comme une "science de l'extase" et c'est cette science de l'extase qui sera traitée dans cet article.

### Guetter ses réactions

Avant de fusionner il est important pour le sujet de connaître son propre corps. Il doit d'abord procéder par une connaissance visuelle, c'est-à-dire se placer nu devant un miroir et regarder son corps, d'abord englober toute sa silhouette, puis s'observer dans les moindres détails, *lentement*, en prenant soin d'accepter ces détails même si certains n'ont rien d'attrayant. Il est aussi important de s'observer à partir de différents points de vue, en se retournant devant le miroir ou même de votre point de vue propre dans la mesure du possible. Cette pratique n'a aucune visée narcissique ou égocentrique, il est essentiel de le comprendre, son seul but est d'apprendre à se connaître, à s'accepter, à vaincre ses peurs (l'angoisse que peut parfois provoquer le sexe) et ses rejets, ce qui nous révolte dans notre apparence et que nous avons tendance à cacher.

Une fois cet exercice visuel parachevé, le sujet se concentrera sur le toucher, le meilleur moyen étant la masturbation. Là aussi procéder *lentement*. J'ai déjà souligné que pour découvrir cette extase il fallait connaître ses propres limites. Et bien dans le cas de la masturbation il suffit de s'arrêter *juste* avant l'orgasme et de repérer cet instant pour pouvoir le reproduire. C'est sur cet instant-là que s'édifie le principe de l'extase tantrique car le fait de ne pas le rejeter dans un orgasme est une forme de canalisation d'énergie et permet d'éviter le sentiment d'insatiété souvent relatif à la sexualité.

Une fois que le sujet a appris à accepter son corps et à connaître ses limites, il sera prêt à partager cette extase avec une ou plusieurs personnes.

### Les cinq sens

La recherche de l'extase tantrique repose sur l'exploitation des cinq sens, pas seulement le toucher. Par conséquent, il faudra préparer avec beaucoup d'application une atmosphère susceptible d'exciter tous les sens. Les amants peuvent par exemple s'installer sur des coussins, allumer des bougies, des lampes douces, mais surtout pas de lumière agressive, de l'encens pour l'odorat ou un parfum quelconque... , ainsi qu'une musique douce, hard rock déconseillé bien-sûr. Ils prépareront aussi une petite collation : fruits, liqueur... Et seront ainsi prêts pour commencer...

### L'union

Les partenaires se regardent droit dans les yeux car à présent ils connaissent leur propre corps et ont confiance l'un en l'autre, donc aucune raison d'être timide... Ils se parlent et dégustent ensemble un fruit, *le même fruit* ou boivent ensemble dans un verre. Leurs gestes sont lents et ils goutent à la nourriture et à leurs baisers comme s'il s'agissait d'ambrosie. Tous leurs gestes et leurs caresses sont lents et la pénétration reste superficielle. La position du Pilier entre autres est recommandée. Afin d'augmenter le plaisir les filles peuvent contracter le

## L'amour tantrique - 2/2

périnée. De même que lors de la masturbation, l'on doit tout arrêter juste avant l'orgasme. Ainsi les amants se séparent s'asseyent à nouveau face à face et reprennent leur dégustation. Ils peuvent ainsi reprendre leur union, puis s'arrêter, reprendre, etc. Et se permettent un orgasme pour achever.

### L'apport du tantrisme

L'amour tantrique permet d'acquérir une certaine sérénité quand on le pratique sérieusement. Moi qui étais une nature très anxieuse, il m'a permis de calmer mes angoisses, d'être plus ouverte, plus modérée dans mes jugements. Il nécessite aussi beaucoup de temps, au moins deux ou trois heures et surtout une pleine confiance en son partenaire. Vous pouvez aussi adopter une attitude tantrique par d'autres moyens, par exemple, si vous vous retrouvez face à face avec votre pire ennemi vous pensez de tout votre pouvoir de concentration à ce que vous aimeriez lui dire ou lui faire et en croisant son regard vous lui adressez simplement un grand sourire afin de pouvoir consommer l'énergie que vous avez fabriquée plus intelligemment. Enfin le tantrisme a aussi changé ma vision de l'amour, il n'y a plus cette précipitation du coït dont on ne peut pas prendre le temps de jouir pleinement, votre perception en est plus ouverte. J'espère donc vous avoir donné envie de l'expérimenter.