

Faire l'amour en pleine conscience (entrevue)

Anne et Jean-François Descombes (entrevue Pierre Gallaz) · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 48:32

Cela fait vingt-deux ans que je suis avec Jean-François, et une dizaine d'années que nous avons fait notre première retraite Making Love avec Diana Richardson et Michael Richardson. Pour nous, cette première retraite a été une véritable révélation. Nous l'avons refaite chaque année par la suite, et chaque fois nous entendions des choses différentes, chaque fois nous vivions des expériences nouvelles, jusqu'à ce que nous en venions à transmettre cette retraite en français.

La chose la plus évidente que cette approche nous a apportée – pas forcément dès la première année, mais au fil du temps – c'est la paix entre nous. Auparavant, je pouvais dire des choses blessantes à Jean-François. Il se fermait alors, et moi j'étais là à taper contre ce grillage invisible. Nous connaissons tous ces situations. Ce que je peux témoigner, c'est qu'avec les années, tout cela s'est apaisé.

Bien sûr, nous restons très différents l'un de l'autre. Si nous voulons acheter un canapé ensemble, c'est impossible. Tout ce qu'il trouve beau, je le trouve moche, et inversement. Ce n'est donc pas du tout que règne une harmonie parfaite entre nous. Mais il y a quelque chose dans l'émotionnel qui s'est profondément apaisé, et cela fait un bien immense.

On dit qu'une sexualité tranquille nourrit l'amour. Et quand l'amour est nourri, quelque chose de plus doux, de plus rond s'installe. Finalement, c'est aborder par la sexualité quelque chose qui transcende largement la sexualité : toute la qualité de la relation. Au bout de chaque stage, nous disons que nous vendons le stage comme une découverte d'une nouvelle sexualité, mais qu'en réalité nous parlons d'amour.

Nous avons eu un homme qui nous a marqués, quelqu'un de très discret, un de ces hommes qui restent au fond et parlent peu. À la fin du stage, il nous a dit : "J'ai appris à faire l'amour. Avant, j'étais dans la baise." C'était d'une justesse saisissante. L'avantage des hommes qui sont au fond et parlent peu, c'est que quand ils s'expriment, leurs mots portent.

Comment résumer ce que cette approche propose ? On peut le dire de multiples façons. Faire l'amour de façon plus détendue. Questionner toutes les habitudes que nous avons dans la sexualité – ces habitudes qui nous viennent de nos parents, de la lignée, de la société, de tout ce qui nous entoure – pour revenir à l'intérieur et voir ce qui est juste à l'intérieur.

Pour moi, la démarche consiste à replonger à l'intérieur au lieu de vouloir toujours plus à l'extérieur. C'est souvent le piège de la sexualité. Quand on lit dans les journaux cette plainte récurrente des couples : "Nous n'avons plus de désir." Au bout de trois ans, au bout de dix ans, le désir s'émousse. Que faut-il faire ?

La réponse de beaucoup, souvent même celle des sexologues, c'est "Faites-en un peu plus, allez louer une vidéo pornographique", ce genre de choses. C'est toujours plus, mais toujours dans le faire.

Alors que si l'on plonge à l'intérieur, on va écouter ce qui se passe dedans. C'est très fin, et c'est magnifique. Cela nous rapproche de nous-mêmes, et cela nous rapproche de l'autre. Mais surtout, au départ, cela nous rapproche de nous. Il s'agit de passer du faire à l'être dans la sexualité.

Souvent, nous faisons l'amour en ayant toute notre attention dirigée vers l'autre. Ici, l'invitation est d'avoir toute son attention tournée vers soi-même. Nous disons toujours : la question n'est pas de vous ouvrir à l'autre, c'est de vous ouvrir à vous-même. Si vous vous ouvrez à vous-même dans la relation à l'autre, cela suffit.

Le reste se fait naturellement. L'écoute de soi, l'ouverture à soi, se rapprocher de soi plutôt que de vouloir se rapprocher de l'autre - et en se rapprochant de moi-même, il y a une évidence qui naît avec l'autre.

Nous avons tous un conditionnement sexuel. La définition même du conditionnement, c'est qu'il est inconscient. La personne conditionnée ne sait pas qu'elle est conditionnée. Mais nous sommes tous conditionnés sexuellement - par nos familles, par des regards, par tout ce que nous voyons. Pour moi, faire l'amour avec plus de présence à soi permet de faire fondre ce conditionnement. Prendre conscience du conditionnement. La lumière de la conscience fait fondre peu à peu le conditionnement.

Si vous vous inscrivez à une de nos retraites ou à un de nos ateliers, concrètement, ce sont généralement des ateliers qui s'adressent aux couples, pas aux personnes seules. Une bonne partie du travail - ce retour à soi - va se faire en couple. Pour le moment, nous proposons des retraites de couple. J'ai commencé la semaine passée en proposant mon premier stage femmes. J'avais quelques appréhensions, mais cela a été magnifique.

Il y avait un couple qui devait faire la retraite en avril - à cause du Covid, elle a été annulée. Cette femme s'était inscrite au stage femmes, et ils ont reporté leur inscription en octobre. Elle a fait le stage femmes la semaine passée. Il y a deux jours, j'ai reçu un mail de son mari : "Je ne sais pas ce que vous avez fait cette semaine, mais c'est magnifique. Trente-cinq ans de vie commune. Nous sommes amoureux comme au tout début." Ce remerciement du mari m'a tellement touchée. Qu'il ait pris soin de l'écrire, cela veut dire beaucoup de choses.

Pour l'instant, nos retraites s'adressent vraiment aux couples. Nous parlons de sexualité. Il y a tout un temps pendant la retraite où nous abordons des choses qui vont peut-être bousculer certaines certitudes. Les couples ont ensuite du temps dans leur intimité, dans leur chambre, pour re-questionner certaines habitudes.

Cela se passe vraiment en couple - il n'y a aucun mélange de couples. Vous arrivez avec votre partenaire, vous passez toute la semaine avec votre partenaire, vous repartez avec votre partenaire. Il n'y a pas d'exercice avec d'autres partenaires, rien de tout cela.

Il y a des moments de parole qui font tellement du bien, parce que généralement, la réaction qu'on entend le plus souvent, c'est : "Mais nous sommes tous pareils !" En fait, tous les couples rencontrent plus ou moins, avec des parfums différents, les mêmes problèmes. D'entendre que... "Ah, eux aussi ! Nous ne sommes pas seuls." Nous ne sommes pas seuls à avoir ce problème-là. Cela dégonfle quelque chose, cela apaise quelque chose, et puis cela permet d'aller regarder.

Il y a une chose que Jean-François n'a pas mentionnée, mais qui est vraiment importante dans la retraite : le temps que nous passons dans la salle pour guider ce retour vers soi, ce retour dans le corps, cette écoute d'un niveau plus profond - presque cellulaire. J'avais beaucoup travaillé sur le corps avant de rencontrer Diana Richardson, et je me suis dit qu'il y avait encore cette couche-là que je n'avais absolument pas explorée - comme une couche très fine.

Il y a des temps de méditation, seul ou par deux. Il y a des temps où nous présentons des choses, et des temps de paroles. Et du temps dans la chambre pour être dans l'intimité. Comme nous le disons, pour nous, faire l'amour, ce n'est pas obligatoirement aller jusqu'à la pénétration - c'est être dans l'intimité avec un peu plus de conscience, un peu plus de présence à soi.

Être dans l'intimité en ayant son attention tournée vers soi-même, cela change déjà quelque chose. On apprend déjà quelque chose.

Qu'est-ce qui amène les personnes à s'inscrire ? Nous leur envoyons un questionnaire, et elles nous le disent au cours du processus. La chose principale, c'est qu'elles s'aiment encore, mais la sexualité n'est plus au rendez-vous. Le plus souvent, ce sont des gens de quarante, cinquante ou soixante ans, qui sont ensemble depuis au moins vingt ans. Mais nous avons aussi accueilli des couples dans la vingtaine, ensemble depuis peut-être cinq ou six ans, et qui se trouvaient déjà dans cette situation. Il ne faut donc pas seulement se dire que c'est une question d'âge.

Il y a aussi des gens qui ont lu les livres et qui se sentent inspirés, qui ont envie d'explorer ensemble. Le bouche-à-oreille fonctionne également : des couples viennent par des amis qui ont changé, qui ont posé des questions, inspirés par des couples qui ont déjà vécu cette expérience.

Nous accueillons aussi des couples qui viennent parce qu'ils ont des difficultés. Au-delà de ces couples qui s'aiment toujours mais ne font plus l'amour, il y a ceux qui espèrent que cela va "relancer la machine". Nous avons eu de nombreux couples qui, en arrivant, disaient ne pas savoir s'ils allaient continuer ensemble. Très souvent, ils continuent, mais nous avons tout vu. Parfois, cela leur permet simplement de voir plus clairement qu'ils sont prêts à se séparer, que c'est juste de se séparer - et probablement de le faire dans plus de paix, avec quelque chose de plus tranquille, moins de regrets.

Nous recevons aussi des couples confrontés à des problèmes spécifiques : le plus souvent l'éjaculation précoce, les difficultés d'érection. Nous avons même accompagné des femmes ayant des difficultés de pénétration, allant jusqu'au vaginisme. Nous ne faisons pas de miracles, mais ce qui est sûr, c'est que

l'attitude de la personne par rapport à ce qui se passe, cela change tout.

L'élargissement de ce qu'est la sexualité, cette ouverture à de multiples manières d'être dans la sexualité avec l'autre, ne relativise-t-elle pas aussi la gravité des problèmes sur lesquels on commence à se fixer ?

Nous consacrons toute une partie à regarder le fonctionnement du corps de l'homme et de la femme. Dans notre société, on pense que la femme fonctionne comme l'homme, mais pour nous, elle ne fonctionne pas de la même façon. Nous parlons de la polarité homme-femme. C'est tout simple : si l'on met un pénis dans un vagin, comme il y a une polarité différente, le pénis est clairement émetteur, le vagin est une caverne, clairement quelque chose de réceptif. Il y a quelque chose qui se passe même si on ne fait rien.

Cela part de là, puis cela peut aller très loin. Si l'on regarde les choses ainsi, on voit qu'il n'y a plus rien à faire, que cela peut se faire tout seul. Le fait que cela peut se faire tout seul rend la sexualité terriblement simple. On s'enlève tout ce qu'il faudrait faire, tout ce qu'il faudrait être, tout ce qu'il faudrait qu'elle soit, qu'elle sente, qu'elle entende. Cela peut devenir extrêmement simple - et quel soulagement !

Je me rappelle bien, c'était comme s'il n'y avait plus besoin de performer pour avoir de la sexualité, comme si c'était juste mettre les corps ensemble et qu'ils savent très bien faire. C'est tout un chemin, mais il y a quelque chose comme cela.

Dans notre société, c'est l'orgasme, ce pic qu'il faudrait absolument atteindre. Si on n'a pas d'orgasme, c'est loupé. C'est une des choses que nous remettons très rapidement en question. Comme le dit Diana Richardson, nous disons : "L'après est votre maître." Faites l'amour, essayez d'oublier vos habitudes. Peut-être qu'il ne se passe rien, mais regardez comment vous vous sentez après.

Peut-être qu'il ne s'est rien passé, ou que vous avez l'impression qu'il ne s'est rien passé, et après vous vous sentez tellement bien, tellement plein, tellement doux. Le lien est nourri, il se passe quelque chose de très doux avec l'autre. Parfois vous avez un orgasme qui vous semble incroyable, puis une demi-heure après vous vous disputez. En fait, on a libéré des tensions, mais on en a créé d'autres.

Dans la sexualité conventionnelle, l'orgasme est vraiment ce qu'on recherche - le but. On définit l'acte sexuel comme des choses à faire pour arriver à l'orgasme. C'est une définition très réductrice, mais c'est la définition qu'on trouve dans les revues.

Le fait de poursuivre l'orgasme implique d'avoir un but, donc si on a un but, on n'est pas dans le présent. On chasse quelque chose, on tend vers. Pour atteindre l'orgasme, on crée généralement beaucoup de tensions dans le corps - mouvements, tensions, crispations, frictions.

Et toutes ces tensions, bien sûr, dans l'orgasme, il y a une partie des tensions qui sont déchargées, mais il y a aussi une partie qui reste dans le corps. Et ces tensions qui restent dans le corps nous insensibilisent.

Souvent, quand on demande aux personnes d'aller sentir soit leur vagin, soit leur pénis, quand il n'y a pas d'érection, quand il n'y a pas d'excitation particulière, la plupart des gens ne sentent pas. Ne sentent pas

leur pénis de l'intérieur, s'il n'est pas touché, s'il n'est pas tenu, contenu. Et le vagin, pareil. Si on demande à une femme d'aller sentir son vagin quand elle n'est pas excitée, elle aura du mal à le sentir. Et pareil pour les seins. La plupart des femmes, quand on leur demande d'amener leur attention dans leurs seins, disent « mais je ne sens pas grand-chose ». Il n'y a pas beaucoup de femmes qui ont les seins habités de l'intérieur, vivants, présents.

En fait, c'est toute cette charge qu'on crée pour aller à l'orgasme - il en reste dans le corps même après la décharge de l'orgasme, et cette charge nous insensibilise, altère la sensibilité de nos organes.

Cela me fait penser à tous ces aspects que je voulais aborder, et en fait nous sommes en train de les aborder. Peut-être puis-je vous poser la question plus formellement : concernant ces idées, ces approches tantriques en général, peut-on dire que globalement vous reconnaissez une appartenance générale au tantrisme ?

Diana Richardson est une personne qui, je crois, dans la vingtaine, sous l'influence d'Osho et du tantra, de la façon dont Osho avait parlé du tantra, et de Barry Long, s'est dit qu'il y avait quelque chose de plus dans cette sexualité. Et elle a commencé à chercher. Il doit y avoir quelque chose de plus. Sa pratique - elle habitait dans la commune d'Osho - c'était faire l'amour. C'est-à-dire que c'était ce à quoi elle consacrait le plus de temps dans sa journée. Et jamais elle n'a pensé qu'un jour, elle enseignerait cela devant une centaine de personnes. C'était vraiment pour elle. Mais en fait, les gens de l'ashram, tout d'un coup, ont vu qu'elle changeait tellement qu'au bout de quelques années, ils ont dit : « Mais tu fais quoi ? Tu as tellement changé ! » Et c'est là qu'elle a commencé à parler et c'est là qu'on lui a dit qu'il fallait qu'elle transmette cela. C'est comme cela qu'elle en est arrivée à transmettre. Donc c'est bien du tantra tel qu'Osho en parlait et Barry Long - ce sont deux sources d'inspiration.

Je pense que c'est un mot qui a des connotations utiles et d'autres pas utiles. Si je me mets à votre place, je ne crois pas non plus que je le mettrais en avant. Parce que finalement, c'est compliqué, c'est chargé. Pour les personnes qui aimeraient vivre leur sexualité de façon plus simple, autant ne pas leur compliquer la vie avec un mot qui est compliqué.

Et pour moi, quand on dit tantra, dans l'imaginaire collectif, cela évoque toujours plus, encore plus, peut-être plus dans l'énergie, mais il y a une idée d'intensité, alors que nous, c'est vraiment un travail vers l'intérieur. C'est pour cela qu'on a laissé ce mot.

Il y a les polarités. La polarité, c'est bien d'en parler. Jean-François en a parlé un petit peu en disant que globalement, la femme était réceptive avec le vagin qui est vraiment un organe de réceptivité, d'accueil, d'hospitalité. Et le pénis qui est plutôt un organe dynamique, et l'homme est plutôt une force dynamique.

Mais ce que nous disons, c'est que l'homme et la femme sont deux forces égales, mais opposées. Et dans notre monde, nous sommes assez au clair sur le fait que le dynamisme est une force, mais nous ne sommes peut-être pas tout à fait au clair sur le fait que l'accueil est une force égale. Donc il y a déjà

quelque chose à réajuster dans nos représentations.

Ce sont deux forces égales et opposées. Et surtout, ce que dit le tantra, c'est que chaque individu a les deux pôles à l'intérieur. Donc, la femme, elle est réceptive au niveau de son vagin et émettrice ou dynamique au niveau de ses seins. Et l'homme, il est dynamique au niveau de son pénis et réceptif dans l'accueil au niveau de son cœur.

En fait, souvent dans la sexualité conventionnelle, on essaie de mobiliser l'énergie de la femme à partir du vagin et du clitoris. Et quand on fait cela, bien sûr qu'on peut amener de l'excitation, on peut amener la femme à l'orgasme, mais elle n'est pas rejointe dans les profondeurs de son énergie. Et au bout d'un moment, cela la lasse, ce genre de sexualité, parce qu'il y a quelque chose du fond du fond qui n'est pas mis en jeu, qui n'est pas mobilisé.

Si on veut mobiliser les énergies féminines profondes, c'est au niveau des seins qu'est l'ouverture, comme la porte. C'est le pôle positif. Et aussi, nous avons l'habitude dans la sexualité de stimuler. En fait, il y a très peu de femmes qui aiment d'emblée, à froid, qu'on leur titille les mamelons ou qu'on vienne leur stimuler les seins.

Et en fait, nous, ce que nous disons, c'est aimer les seins. Être présent, une main d'homme qui est présente sur les seins, qui ne veut rien, ne fait rien, mais donne sa chaleur, sa présence, cela permet vraiment à la femme de rentrer, d'habiter cet endroit, de couler. Et là, son énergie s'éveille. Et cela prend du temps. Mais pareil pour l'homme. L'homme n'a pas le cœur ouvert d'emblée.

Pour que le cœur de l'homme s'ouvre, cela prend du temps. En ce sens, le cœur de l'homme ressemble au vagin de la femme : tous deux ont besoin de temps pour s'éveiller. Cette lenteur est inhérente au corps féminin.

La plupart des femmes sentent bien qu'elles ont besoin de plus de temps avant la pénétration. Souvent, elles n'osent pas le demander, mais surtout, beaucoup se sentent anormales, défaillantes. Elles voient leur partenaire prêt et se disent : « Moi, je ne suis pas prête, je dois être frigide. » Non ! Cette idée est complètement erronée. Nos corps ne sont pas faits pour fonctionner au même rythme. Il nous faut simplement du temps pour nous ouvrir.

Nous aimons comparer cela à deux aimants que l'on tenterait de rapprocher en présentant les pôles de même charge. Mais lorsqu'on les remet dans le bon sens, ils s'attirent naturellement. Il y a vraiment une incompréhension profonde du corps féminin. On n'honore ni son besoin de temps, ni le fait que l'énergie se mobilise d'abord au niveau des seins. Résultat : le corps se ferme.

Tant de femmes disent : « Je n'ai plus envie de cette sexualité-là, je n'ai plus envie. » Parmi les multiples raisons qui expliquent cette fermeture, il y en a une particulièrement importante : nous, femmes, sommes très conscientes de la pression de performance qui pèse sur l'homme. Il faut qu'il ait une érection, qu'il la maintienne, qu'il ne jouisse pas trop tôt, qu'il mène la femme à l'orgasme, qu'il en ait un aussi, si possible

en même temps. Voilà à peu près le programme complet ! C'est tout un film.

Il porte ce poids, et nous en sommes conscientes. Alors nous essayons de le rassurer, de lui faire plaisir, de prendre soin de lui, de faire en sorte que tout se passe bien. Quand l'homme a une érection au début du rapport, nous imaginons qu'il peut craindre de la perdre s'il n'y a pas pénétration immédiate. Nous disons oui parce que nous savons qu'une fois dans le vagin, il sera rassuré et tout ira bien.

Plutôt que d'écouter notre corps qui nous dit « Non, j'aimerais avoir un peu plus de temps », que faisons-nous ? Nous acceptons la pénétration alors que notre corps n'est pas prêt. À force, cela abîme notre corps. C'est un manque de respect envers nous-mêmes.

Le plus ironique, c'est que notre énergie n'étant pas éveillée, l'homme pénètre en réalité une porte fermée. J'ai vraiment la conviction que c'est le corps de la femme qui emmène le couple dans l'extase, dans cette expérience délicieuse et profonde. Si nous, en tant que femmes, n'écoutons pas notre corps, nous ne donnons jamais la chance à cette rencontre véritable de se produire.

C'est un cercle vicieux : nous croyons bien faire en accueillant l'homme avant d'être prêtes, alors qu'en réalité nous créons les conditions pour qu'il ne se passe rien d'extraordinaire. Quelque chose de beaucoup plus grand pourrait advenir, mais nous fermons la porte en acceptant la pénétration dans un corps encore fermé.

Cette succession d'incompréhensions va même à l'encontre de ce que recherchent les hommes, car souvent leur plus grand plaisir est de donner du plaisir à la femme. Mais nous démarrons tout de travers, pénétrant trop tôt un vagin qui n'est pas prêt.

C'est tout un immense malentendu dans lequel nous essayons de mettre un peu de lumière. Cela revient à dire qu'en pensant véritablement à soi, on devient paradoxalement moins égoïste.

[Question de l'intervieweur sur l'authenticité des traditions et la polarité corporelle]

Une femme de soixante ans nous a confié récemment : « Si j'avais su cela à vingt ans, ma vie sexuelle aurait été tout autre. » Nous avons parlé des seins comme pôle émetteur, là où l'énergie féminine se mobilise, et de l'importance de commencer le rapport en aimant les seins, pour permettre à la femme d'amener sa conscience dans cette partie de son corps. Pour elle, c'était une révélation.

Nous présentons effectivement des schémas – nous le disons clairement. Ce ne sont que des modèles pour nous aider à comprendre que les corps masculins et féminins ne fonctionnent pas de la même façon. Ensuite, nous précisons toujours : « Nous ne savons pas comment cela fonctionne pour vous précisément. » Pour nous, c'est assez clair que les choses se passent ainsi, mais chacun doit explorer sa propre réalité.

Nous ne prôtons absolument pas une sexualité sans orgasme. L'orgasme n'est ni un but à atteindre ni un but à éviter. Il devient simplement quelque chose qui peut arriver ou ne pas arriver, et les deux sont également parfaits.

Ce que nous proposons, c'est de sortir de cette obsession de l'orgasme comme mesure de réussite de l'acte amoureux. Quand l'orgasme arrive naturellement, c'est merveilleux. Quand il n'arrive pas, c'est tout aussi merveilleux. La beauté réside dans cette liberté totale vis-à-vis du résultat.

D'ailleurs, quelque chose de fascinant se produit quand on lâche cette pression : paradoxalement, les orgasmes deviennent souvent plus fréquents et plus intenses. Mais ils arrivent différemment, plus spontanément, sans cette tension de performance qui les rend parfois si difficiles à atteindre.

Pour la femme particulièrement, cette libération de la pression est révolutionnaire. Quand elle n'a plus à "travailler" pour atteindre l'orgasme, quand elle peut simplement être présente à ce qui se passe dans son corps moment après moment, une détente profonde s'installe. Et c'est souvent dans cette détente que l'orgasme peut se manifester naturellement.

L'homme aussi bénéficie énormément de cette approche. Au lieu d'être focalisé sur sa performance et sur "faire jouir" sa partenaire, il peut enfin se détendre et être présent à ses propres sensations. Cette pression énorme qui pèse sur les hommes - celle d'être un bon amant capable de donner l'orgasme - se dissout complètement.

Ce qui émerge alors, c'est une exploration beaucoup plus libre et créative. Sans ce script rigide de la montée vers l'orgasme, mille autres possibilités s'ouvrent. Des vagues de plaisir différentes, des connexions plus subtiles, des sensations que l'on n'avait jamais remarquées quand on était focalisés sur ce but unique.

Et puis il y a quelque chose de très beau qui se passe : quand l'orgasme arrive dans ce contexte-là, il est complètement différent. Il émerge de cette présence partagée, de cette connexion profonde, plutôt que d'être le résultat d'une technique appliquée. Il fait partie d'un tout, il n'est plus isolé comme un pic à atteindre.

C'est vraiment cette liberté totale que nous invitons à explorer : la liberté d'accueillir ce qui vient, qu'il s'agisse d'orgasme ou de toute autre forme de plaisir et de connexion.

Nous n'adhérons pas à cette approche. Pour nous, ce n'est pas un « ne pas ». Mais si l'on remarque que l'on s'efforce d'atteindre l'orgasme, c'est peut-être l'occasion de se rendre compte : « Je suis en train de travailler à vouloir y aller, c'est encore mon conditionnement. » Cependant, si l'orgasme survient naturellement, nous disons : « Allez-y, et allez-y le plus consciemment possible. »

Enseignez-vous dans l'orgasme et après, comme l'a mentionné Jean-François. Observez comment c'est dans l'après. Et il n'y a pas un orgasme, mais toute une palette d'orgasmes. Il y a des orgasmes atteints

avec plus ou moins d'efforts, différentes qualités d'expérience. Parfois, après un orgasme, on peut se sentir vide, seul, abandonné. Et parfois, on se sent plein de vie, vibrant. C'est tout cela qu'il faut observer.

En allant plus consciemment vers l'orgasme et en observant ce qui se passe après, on découvre. Ce ne serait sûrement pas un « ne pas ». Continuer à aller vers l'orgasme peut nous apprendre des choses précieuses. C'est-à-dire que l'expérience de l'orgasme, de toute façon, nous enseigne aussi. Nous disons simplement : regardez la différence.

Nous avons parlé de remettre en question le rôle de l'orgasme, le rôle de l'érection. Cela s'inscrit dans cette notion de performance. Et surtout, on peut faire une pénétration sans érection. Il existe des positions qui le permettent. Au début, cela peut paraître inhabituel, mais quand on s'y habitue, on y prend goût.

C'est une façon pour la femme de ne pas avoir à se presser, car cela prend du temps pour que le vagin soit vraiment prêt et accueillant. Si le pénis est sans érection, il est beaucoup plus moelleux, souple. Même si le vagin n'est pas tout à fait prêt, on peut le placer à l'entrée sans que ce soit invasif comme un pénis en pleine érection. Cela a beaucoup de charme, la pénétration sans érection.

Il faut retenir cette qualification de « moelleux » à la place de « mou », ce qui va certainement soulager tous les hommes qui nous écoutent.

Peu à peu, avec le temps, on comprend que la sexualité n'est pas une histoire d'excitation et de stimulation, mais une histoire de nourrir le lien entre les deux personnes. Quand on saisit l'importance de cette dimension, on peut simplement placer le pénis dans le vagin sans avoir besoin d'érection. C'est tellement soulageant. La sexualité devient facile, et l'érection peut venir ensuite, parce que le vagin se réveille et que le pénis répond à ce réveil. C'est tout à fait autre chose, un autre monde. C'est vraiment vers cela que nous nous dirigeons.

Un autre point concerne le rôle de la masturbation. Ma vision de la masturbation, c'est qu'elle est merveilleuse pour se connaître, découvrir son corps. Mais pas une masturbation qui va quelque part – plutôt une masturbation au présent. « Ah oui, c'est comme ça. Ah oui, là, c'est bon. » Expérimentale, exploratoire. C'est comme faire l'amour avec soi.

Par contre, parfois dans la masturbation, on veut aller quelque part. Là, à nouveau, on crée beaucoup de tensions dans le corps. Et surtout, on utilise parfois la masturbation pour décharger des tensions émotionnelles. On est tendu, stressé de la journée, et hop ! C'est surtout les hommes, mais les femmes aussi. Une petite décharge, et après on se sent mieux, plus relax. Pour nous, ce n'est pas le bon canal.

C'est exactement comme dans la pleine conscience appliquée au rapport à l'alimentation. C'est d'ailleurs Gérard qui disait qu'il n'y a que deux activités humaines qui mobilisent les cinq sens : le sexe et la nourriture. On retrouve ce même usage : soit on mange un carré de chocolat avec grand plaisir parce qu'on a envie d'éprouver ce plaisir et qu'on se plonge dedans, soit on rentre chez soi en se sentant mal, on a cette petite accélération, ces papillons, et on se bourre de chocolat. Le rapport à la masturbation n'est

pas tellement différent.

Et nous, on dit que ce n'est pas donner une bonne information à nos organes génitaux que de les utiliser pour décharger la tension émotionnelle. C'est mieux de prendre ses baskets et d'aller courir.

Est-ce que finalement, ce n'est pas un peu la règle générale de tout ce qui peut paraître détonnant par rapport à la norme dans une approche de la sexualité tantrique ou en pleine conscience ? C'est qu'on cherche toujours à désamorcer un petit peu cet objectif, ce but à atteindre, cette précipitation pour y aller le plus vite possible et tout ce qui va avec.

Une chose importante : les couples homosexuels qui peuvent parfois se sentir oubliés. Il semble assez évident que quatre-vingt-dix-huit pour cent de tout ce dont nous avons parlé jusqu'à présent peut s'appliquer à n'importe quel couple, de n'importe quelle orientation. C'est presque pas une question, parce que pour moi c'est une évidence en vous écoutant. Même ces notions de pôle masculin-féminin, on peut les explorer soi-même dans le couple qu'on forme avec quelqu'un du même sexe, et voir ce que ça nous apporte de nouveau, cette expérimentation. Donc ce n'est pas une approche exclusivement hétérosexuelle.

Non, non, non. Nous, on transmet notre vécu. Notre vécu hétérosexuel. Mais c'est sûr qu'il y a quasiment tout à prendre pour un couple homosexuel. Ça va être un petit peu différent. Il faudra faire preuve de créativité ou d'adaptation, de voir ce qui est juste pour eux et ce qui ne l'est pas. Mais en particulier, c'est la polarité. C'est la polarité homme-femme qui doit être repensée.

Et moi, toujours, j'en parle avec des amis homosexuels, et je dis : j'aimerais bien faire un groupe expérimental, mais après, vous devrez tout repenser, recréer. Moi, je n'ai aucune idée de comment, parce que ce n'est pas mon expérience. Mais c'est ça, le fait d'être à l'écoute de soi, ça, qu'on soit hétéro, homo, trans, c'est valable.

Dans le bouddhisme, c'est une espèce d'évidence pour les gens qui ont une démarche spirituelle qu'il y a cette référence, cet accomplissement. Il y a une définition de la personne accomplie, de ce que c'est qu'une personne éveillée, même si elle est très polémique. On peut faire une liste, on peut imaginer cette situation idéale de la personne qui a atteint l'éveil, et décrire à quoi ça ressemble.

Est-ce qu'il y a une espèce d'accomplissement vers lequel on tend dans une approche de la sexualité en pleine conscience ? Et dans ce cas-là, ça ressemble à quoi ?

Ça ne vaut pas dans le sens d'un but à atteindre. Ce plein accomplissement, c'est sûrement le plein épanouissement de cette approche. Moi, ce que je dirais, c'est faire l'amour avec le corps et plus avec la tête. C'est-à-dire que souvent, on fait l'amour parce qu'on a une idée de ce qu'on veut avec la tête et on l'impose au corps. C'est comme si on donnait au corps toute sa liberté pour qu'il puisse fleurir dans la sexualité avec tout son potentiel qui, à mon avis, est immense.

Et qu'on ne connaît pas. On peut se laisser étonner à l'infini par notre corps si on l'écoute, si on le respecte

plus. Pour moi, ce serait ça l'accomplissement. En tout cas, ce serait ça que j'aimerais explorer. C'est comme si c'est là que j'ai envie d'être étonnée, de découvrir de quoi mon corps est capable en relation avec le corps de mon partenaire.

Il y a aussi quelque chose de très similaire avec le parcours méditatif en général. On se rapproche, on ôte un certain nombre de couches et d'habitudes prises et de définitions de ce qu'on est censé être comme personne, de notre identité. On se débarrasse de notre identité, de ce qu'elle a de plus pesant. Et au final, on laisse s'exprimer quelque chose de très mystérieux, intérieur, qui est aussi très en lien avec quelque chose de naturel, qui émergerait du corps et qui ne serait pas encombré par ce cerveau qui rumine, qui travaille et qui fabrique du moi-je et de l'appréciation de sa propre valeur.

C'est quelque chose, c'est une espèce de nature humaine qu'on laisse s'exprimer une fois qu'on a enlevé ce qui l'entravait. Alors une sexualité épanouie, ce serait finalement la même idée. C'est qu'à un moment, c'est un corps qui a enfin la liberté de faire ce que le corps fait.

Exactement. Ou ce que le corps est. Ou ce que le corps respire. Et pour moi, quand ça se passe... Parce qu'il y a des moments comme ça où les corps jouent ensemble. Et c'est juste... C'est comme si je suis connectée à plus grand que moi. Ce n'est pas mon petit moi qui veut. C'est tout d'un coup... C'est quoi ça ? C'est comme si c'est la vie qui est en moi, la vie qui est dans mon partenaire. Puis ça s'exprime. Et moi, je suis émerveillée de ce que les corps ont envie de faire ensemble.

Émerveillé de ce qui se passe, sans avoir l'impression d'être la personne qui tient les rênes, qui détermine et qui décide. Et surtout, touché profondément dans ce lien à l'univers. C'est comme si soudain je sens que la nature s'exprime en moi. Cela me connecte à quelque chose de plus vaste, comme si j'étais plus grand que moi-même. Ce n'est pas moi qui agis.

Je pense que la femme peut énormément dans ce domaine. Énormément en ne faisant justement pas, mais en étant simplement présente. Dans la sexualité conventionnelle, nous avons l'impression que l'homme domine. Mais en réalité, quand l'homme goûte enfin à ce que signifie pénétrer une femme véritablement prête, quand il ressent son énergie circuler librement en elle, il ne désire plus rien d'autre. Nous disposons donc là d'un puissant levier.

C'est ce que nous observons généralement. Une fois que nous comprenons la différence de fonctionnement entre le corps masculin et le corps féminin, et que nous accordons à la femme le temps nécessaire pour être pleinement disponible, alors au moment de l'union, lors de la pénétration, c'est véritablement une unification qui se produit. Le pénis et le vagin deviennent complémentaires, comme deux moitiés qui se retrouvent. Cette complémentarité s'exprime non seulement au niveau physique, mais également au niveau des cœurs et des âmes. C'est quelque chose de tellement plus vaste.

Cette dimension peut toucher profondément les êtres. Et c'est authentique - ce n'est pas simplement séduisant en surface, c'est une réalité tangible, tellement riche et nourrissante.

