

VOTRE GUIDE
LOVE

Delphine Lhuillier et Christine Gatineau

L'amour

DANS TOUS SES ÉTATS

SLOW SEX
ÉVEIL DE SOI
PSYCHO
DÉSIR

EDITO

LOVE IS IN THE AIR !



ANNE
GHESQUIERE,
FONDATRICE DE
FEMININBIO.COM

Comment parler d'amour et de sexualité sans tomber ni dans l'amour consommable, ni dans l'amour idéalisé à l'image des contes de fées ? C'est chose faite avec ce hors série qui nous parle de nous sans tabou, mais avec justesse et profondeur.

*Tout ce dont nous avons besoin pour comprendre et vivre l'amour dans tous ses états... d'âme ! Je vous souhaite de belles découvertes.
LOVE*

3



31



18



41

3 PORTRAITS : DELPHINE ET CHRISTINE

"OSER ÊTRE UNE FEMME, CELA COMMENCE AVEC LA PAROLE, OSER SE DIRE À L'AUTRE"

8 SEXUALITÉ : RENCONTRE

11 JE M'INFORME : STIMULER LE PLAISIR

15 JE DÉCOUVRE : M'OUVRIRE

18 TAO : HARMONIE

28 CHEVAUCHER SON ÉNERGIE SEXUELLE

29 VOYAGE : RETROUVEZ VOUS LE TEMPS D'UNE ESCAPADE

31 TANTRA : SEXE ET SACRÉ

40 LECTURES : L'ÉNERGIE SEXUELLE EN 5 LIVRES

41 EVEIL : SENSUALITÉ

54 LECTURES : 5 LIVRES POUR S'INSPIRER

55 INTROSPECTION : PSYCHO

63 LES PLANTES APHRODISIAQUES

“OSER ÊTRE UNE FEMME, CELA COMMENCE AVEC LA PAROLE, OSER SE DIRE À L'AUTRE”

DEUX FEMMES, DANS UN SOUFFLE DE VIE, D'ENVIES, PARTAGENT LEUR VISION DU FÉMININ, DE LA SENSUALITÉ ET DE LA LIBERTÉ. DELPHINE LHUILLIER ET CHRISTINE GATINEAU OSENT LEVER LE VOILE SUR LA SEXUALITÉ AU FÉMININ EN OUVRANT LA VOIE DU PLAISIR, DE L'AUDACE ET DU RESPECT. JOIE !

PROPOS RECUEILLI PAR **STEPHANIE JARROUX**



JE CROIS QUE NOUS VIVONS UNE ÉPOQUE CHARNIÈRE PARTAGÉE ENTRE UN DÉSIR ENCORE PLUS FORT DE LIBERTÉ ET UN RETOUR À LA MORALE



Oser être une femme paraît encore bien compliqué aujourd’hui, partagez-vous ce sentiment ?

Delphine Lhuillier : dans tous les cas, le chemin a été compliqué pour moi. Et de nombreuses femmes, toutes générations confondues, me l’ont partagé.

Que ce soit à travers leurs témoignages dans mon livre *Le féminin sans tabou* ou mes rencontres pendant le Festival du Féminin que je co-organise (en partenariat avec FemininBio).

Christine Gatineau : dès que l’on commence à réfléchir à ce qu’est être une femme, c’est une immense plongée qui commence. Dans mon propre parcours, je vois plein de méandres et d’impasses.

«
IL Y A AUSSI UN ATTRAIT CROISSANT, EN PARTICULIER CHEZ LES FEMMES, POUR L’EXPLORATION DE SOI
 »

La rivière du féminin a mis 40 ans à creuser son sillon ! Je me suis souvent sentie différente et j’ai cru longtemps que pour la plupart des femmes, il y avait une évidence et une aisance à vivre le féminin et la féminité.

Mais j’ai été initiée à d’autres réalités avec le Festival du



Christine Gatineau et Delphine Lhuillier

Féminin, au contact des Doulas ou de professionnels qui accompagnent des femmes.

Dès que la parole leur est donnée et que l’espace et le temps sont propices, on mesure que peu de femmes parviennent à ne serait-ce qu’envisager toutes les dimensions de leur être.

Pour moi, oser être une femme, cela commence avec la parole, oser se dire à l’autre.

Pourtant de nombreux combats ont été gagnés (l’émancipation, l’égalité des droits,...), alors, qu’est-ce qui manque aux femmes pour être pleinement satisfaites ?

Delphine : je crois qu’avant même oser être une femme, il est nécessaire d’apprendre à se connaître, à s’aimer, à

se découvrir pour inventer la femme que l’on désire être : vulnérable, sensible et délicate, mais aussi puissante, engagée, et surtout, inspirée et créative.

La liberté n’est pas que sociétale, elle est aussi intérieure. Elle ne répond pas à un modèle, ou à un contre-modèle, mais à une vérité en soi.

Christine : des droits ont certes été gagnés, donnant un semblant d’égalité ou de parité. Mais je pense qu’à bien y regarder, il manque des fondamentaux, et cela crée encore de profonds décalages pour les femmes : par exemple la reconnaissance et l’intégration du temps cyclique et des valeurs “féminines”.

Pourquoi, selon vous, les femmes ont du mal à affirmer leurs talents ?

Delphine : si de nouvelles portes s’ouvrent aujourd’hui pour les femmes, elles se travestissent encore souvent en hommes. Je ne parle pas de l’allure, des talons aiguilles et du rouge à lèvres, mais du caractère et du comportement.

Si je schématisais, les femmes continuent à penser carré, alors qu’elles pourraient penser rond. Mais les laisserait-on faire ?

Christine : les modèles, autour desquels la société actuelle gravite, leur sont défavorables, voire hostiles. Pour se hisser à certains postes et fonctions, elles vont bien souvent emprunter des modes d’action et des comportements qui peuvent les détourner de leurs vrais talents.

Interrogeons-nous sur ce qu’est en 2014 la réussite pour une femme ? Que signifie l’affirmation au plan professionnel, au plan personnel, et globalement ?

Le hors-série est consacré à la sexualité au féminin, est-ce encore tabou de parler du plaisir des femmes dans notre culture ?

Delphine : soyons clairs, de nombreux tabous ont été dépassés. Il suffit que je pense à la génération de mes parents qui sont nés au début des années 1940, et de mes grands-parents, pour en être sûre. Mais oui, il existe encore des

tabous. Et ils sont nombreux : la sexualité après la ménopause, enceinte, l’auto-érotisme, les sex-toys, etc.

La grande différence est qu’aujourd’hui, on ose en parler. La diffusion et le succès de la série américaine *Sex and the City* au début des années 2000, aura, j’en suis convaincue, grandement participé à cette révolution.

Christine : j’ai grandi dans une famille où les mots sexualité et plaisir étaient tabou. La nudité aussi. Le corporel ne faisait pas partie de la réalité, il était effacé.

Et dans l’entourage, ce n’était guère mieux. La sexualité faisait des incursions furtives à travers des films vus à la télévision ou au cinéma. Si seulement j’avais pu voir la série *L World* vingt ans plus tôt ! Je reviens de loin !

Existe-t-il des peuples où la sexualité des femmes est abordée de façon décomplexée ?

Delphine : je ne saurais pas répondre précisément à cette question, mais chaque culture développe sa propre relation à la sexualité.

L’Inde et le tantra, la Chine et le taoïsme, par exemple, ont développé une véritable culture de l’art amoureux, mais son art était bien souvent réservé à une élite.

L’Occident est pétrie de

culture judéo-chrétienne pour laquelle le désir de chair est un péché ! Idem pour les musulmans. Il semblerait que les cultures païennes aient eu une approche beaucoup plus décomplexée de la sexualité ; mais il y a toujours eu des codes.

La notion de plaisir est aussi culturelle. Je dirais que les années 1970 ont soufflé comme un gigantesque tsunami sur l’Occident et ont libéré le droit au plaisir et à une sexualité épanouie.

Christine : si l’on a la chance de voyager dans d’autres pays, ne serait-ce qu’en Europe, on peut mieux prendre la mesure des différences.

Et en France, s’il est assez aisé de parler sexe, orgasme etc., c’est en restant tout de même dans une norme bien pensante et sans trop aborder les difficultés personnelles ou partager des questionnements intimes.

Et puis les conservatismes sont de nouveau à l’honneur, on l’a vu, entre autres, lors des débats autour du mariage pour tous. La façon, dont la sexualité est vécue ici, me semble donc assez “schizophrénique”.

Comment pourriez-vous définir la sexualité des femmes en occident ?

Delphine : je n’oserais pas m’aventurer dans une telle réponse. Il existe autant de sexualités qu’il existe de femmes,

qu'il existe de couples. Je crois que nous vivons une époque charnière partagée entre un désir encore plus fort de liberté et un retour à la morale.

Christine : il me semble que la sexualité va et vient... au gré des vents, et qu'elle est encore porteuse d'enjeux pour les femmes et pour les hommes. Un territoire particulièrement mouvant, au carrefour des croyances et des pulsions.

L'approche de la sexualité a-t-elle évolué ces 20 dernières années ?

Delphine : oui, bien sûr. Et elle va encore évoluer, ou involuer, à n'en pas douter. Il suffit de voir le comportement des jeunes femmes aujourd'hui et les soirées "Skins party", par exemple. Les supports de communication ont participé à cette transformation.

Je pense qu'il y a encore aujourd'hui un vrai changement à vivre : redonner sa dimension spirituelle et sacrée à la sexualité sans l'enfermer.

Intégrer que vivre à la fois le plaisir des tripes, des sens et l'amour dans son immense diversité, c'est possible.

L'énergie sexuelle et la relation à l'autre, aux autres, sont un magnifique tremplin pour accéder à l'essence de soi.

A travers vos différentes activités, vous rencontrez de

nombreuses femmes, quelles sont leurs attentes en matière de plaisir et de sexualité ? En parlent-elles facilement ?

Delphine : chaque femme est particulière. Certaines ont des histoires plus lourdes à porter que d'autres : abus, inceste, violences, humiliations, etc.

Mais rares sont celles qui sont sans blessure ; la dimension trans-générationnelle apportant son lot de souffrances plus ou moins visibles.

Plus elles sont habituées à côtoyer des cercles de femmes, à libérer leurs paroles, à lever des tabous, à déculpabiliser, plus une forme d'épanouissement peut se lire sur leur visage.

Christine : les attentes des femmes ne cessent d'évoluer, elles sont multiples, et il me semble qu'il y a aussi un attrait croissant, en particulier chez les femmes, pour l'exploration de soi.

Une tendance de fond et une montée en puissance, qui crée souvent du décalage entre les femmes et les hommes et influence aussi la façon dont est vécue la sexualité.

Pour vous, quelles sont les pratiques qui peuvent aider les femmes à s'épanouir dans leur féminité ?

Delphine : libérer le mouvement (Wutao@, danse des 5 rythmes@, Biodanza, etc.), les émotions (Watsu, Mouvement de

Libération des Cuirasses, etc.), les pensées (psychothérapie, psychanalyse, etc.), la parole (cercles de femmes, tentes rouges). Se tourner vers l'expression artistique, les massages.

Christine : j'ajoute, à cette liste non exhaustive, les pratiques créatives et les jeux de connaissance de soi.

Pensez-vous qu'une révolution du féminin soit en marche ?

Delphine : on entend de plus en plus parler des valeurs féminines, sans que tout le monde sache bien vraiment de quoi il parle, mais c'est devenu une forme d'allant de soi : écologie, globalité, sensibilité, interdépendance, etc.

Des femmes luttent ardemment dans certaines parties du monde pour accéder encore à des droits élémentaires.

Tandis qu'en Occident des femmes un peu partout, notamment en France, se rassemblent pour se découvrir, s'épanouir et s'accomplir.

Alors oui, il semblerait bien que s'élève aux quatre coins du globe un souffle nouveau porté par les femmes. Mais ne nous y trompons pas, cela ne se fera pas sans les hommes, et elles en sont conscientes.

Christine : il me semble que le mouvement autour du Festival du Féminin répond à un

renouveau du féminin. Et si c'est une révolution, elle est lunaire et je l'espère non-dualiste.

Et elle nous fait revisiter des espaces essentiels de transmission et d'éducation, et aussi de co-responsabilité et de créativité.

Les expertes :

Christine Gatineau est community manager de generation-tao.com et enseignante de Wutao au [Centre Tao de Paris](#).

Delphine Lhuillier est responsable éditoriale de generation-tao.com et co-fondatrice du [Festival du Féminin](#). Elle est aussi l'auteur de *Le féminin sans tabou*, aux éditions Eyrolles.

ET SUR INTERNET...

- > MÉNopause, FÊTEZ LA FIN DE VOTRE CYCLE
- > HYMNE AU CLITORIS
- > RENOUER AVEC SON FÉMININ SACRÉ

“FAIRE L’AMOUR POUR S’ABANDONNER AU PLAISIR !”



Danièle Flaumenbaum

DANIÈLE FLAUMENBAUM, AUTEUR DU BEST-SELLER, “FEMME DÉSIRÉE, FEMME DÉSIRANTE”, NOUS MONTRE COMMENT S’ABANDONNER AU PLAISIR PERMET DE LIBÉRER NOTRE ÉNERGIE VITALE ET AINSI DE S’AIMER DAVANTAGE, DE VIVRE PLUS INTENSÉMENT ET...PLUS LONGTEMPS !

Selon vous Danièle, « l’échange des sexes » est une énergie vitale qui nous permet d’être davantage nous-même. Pouvez-vous nous expliquer pourquoi ?

Notre sexe est le lieu d’où la vie prend son origine et c’est donc un de nos réservoirs d’énergie vitale. Quand cette énergie n’est pas destinée à la création d’un nouvel être, elle peut l’être pour la création de soi-même et de l’autre.

Pour les taoïstes, la sexualité est une hygiène de vie qui entretient la santé. Pour la médecine chinoise de la Chine ancienne, nous avons à charge d’entretenir notre santé. La sexualité est donc un moyen pour permettre sa longévité en sachant profiter des bénéfices de la rencontre des sexes.

Cette rencontre, quand elle sait

se vivre, défatigue, harmonise, équilibre, dynamise, redresse, provoque un rehaussement qui nous confirme et nous grandit.

On se sent de plus en plus complet, capable de prendre sa place puisque devenant de plus en plus soi-même.

En quoi consiste l’échange entre deux sexes ?

La sexualité permet à nos sexes d’échanger leur puissance vibratoire. Comme ils véhiculent les forces de création de la vie, la rencontre sexuelle est un honneur et une fête à la vie et à son mystère.

Elle permet de profiter de ce que l’on n’a pas, dans la différence et la complémentarité, pour se confirmer soi-même et l’autre en même temps.

Cela revient à recevoir à l’intérieur de son corps l’énergie

sexuelle de son partenaire : la femme et l'homme sont redressés et ressourcés.

Que le partage de la rencontre amoureuse ne soit pas seulement une rencontre de souffles du cœur et d'esprit, mais aussi de corps.

Que cet apport inonde nos cellules. La sexualité, c'est à la fois, savoir s'abandonner et se donner à l'autre dans un désir d'union pour aboutir à ne faire qu'un par les caresses et les baisers sur la peau et les zones érogènes, là où les amoureux sont seuls au monde.

Et c'est aussi savoir l'accueillir et le recevoir dans son corps.

Il faut donc savoir donner, se donner mais aussi accueillir et recevoir.

LES FEMMES, POUR LA PLUPART, SONT FERMÉES SANS LE SAVOIR. LA CEINTURE DE CHASTÉTÉ ÉNERGÉTIQUE EXISTE TOUJOURS. C'EST L'INTERDIT DE JOUIR DE NOS GRANDS-MÈRES QUI SE PERPÉTUE.

Oui, notre anatomie est faite pour que les sexes s'emboîtent et se compénètrent à l'intérieur du corps de la femme. Pour la femme, ça passe par ressentir le désir d'être pénétrée, pour l'homme le désir de pénétrer ce corps.



Libérons notre énergie vitale !

On passe des caresses extérieures de la peau aux caresses des muqueuses à l'intérieur du corps sous forme de chaleur, de flux, de courants qui passent. C'est ce passage du Qi qui donne plaisir et jouissance.

Anatomiquement le sexe de l'homme est emboîté dans le vagin, mais énergétiquement le sexe de la femme s'ouvre pour laisser passer les souffles sexuels du partenaire dans l'utérus.

L'utérus est alors le lieu central de la rencontre ; il est appelé "le chaudron alchimique" ou "la caisse de résonance", le vagin étant le vestibule.

Les forces sexuelles féminines et masculines de chacun s'y

rencontrent ; ce n'est pas un troc, ces forces se rencontrent pour se potentialiser et résonner ensemble.

Si les forces du partenaire sont toujours appelées et accueillies, l'utérus est de plus en plus alimenté d'énergie nouvelle, comme un soufflet, qui va laisser le Qi le traverser et continuer son chemin.

Par des trajets variés, le Qi va faire une remontée de bas en haut dans le corps pour aller jusque dans la tête et même au-delà. Il détoxique tout sur son passage.

Arrivé à la tête, il produit une clarification des perceptions : on entend mieux, on voit mieux et l'on pense mieux.

Mais doit-on apprendre cet échange de souffles ou est-ce un phénomène naturel ?

Comme toute valeur humaine, c'est un processus qui se transmet et qui s'apprend. Notre civilisation occidentale l'a gommé.

Les femmes, pour la plupart, sont fermées sans le savoir. Elles ne peuvent pas ressentir le plaisir et la jouissance à l'intérieur de leur corps.

La ceinture de chasteté énergétique existe toujours. C'est l'interdit de jouir qui se perpétue, un héritage ancestral qui vient d'un passé très restrictif en ce qui concerne la sexualité.

Le corps de Qi se construit dans notre famille nucléaire très tôt dans l'enfance, dans le premier cycle de vie de 7 ans.

Si de nouvelles informations ne sont pas transmises dans cette période de la vie, la construction du corps de Qi se duplique sur celle de nos parents et de nos ancêtres ; justement celle qui contient les interdits, les blocages, les tabous, "la ceinture de chasteté énergétique".

Nous sommes toujours dissociées entre l'esprit, le cœur et le sexe. Nous sommes toujours tributaires de cette structure ancienne qui nous emboîte dans nos mères et grands-mères.

Comment peut-on alors s'ouvrir au plaisir ?

Dans un premier temps en prenant conscience que l'on est fermé.

Il s'agit de soutenir l'intention de changer, d'apprendre à s'ouvrir à ces forces nouvelles, à se concentrer pour ressentir de l'intérieur. Les temps ont changé.

Il faut prendre conscience que nous sommes tributaires d'une construction énergétique fautive qui n'a plus de raison d'être.

Nous devons nous remodeler puisque cela nous empêche de vivre comme nous le souhaitons.

Il est important de savoir que notre corps de femme est "invaginé", il est en creux.

Il faut faire de la place à l'intérieur de nous-mêmes pour recevoir avec honneur et bonheur le sexe de l'homme et les forces qu'il transmet.

Ainsi pour remodeler son corps de Qi, pour moi le soin est double :

- **Un travail thérapeutique transgénérationnel** permet de repérer sa propre structure, non seulement depuis notre conception, mais également notre héritage ancestral, pour saisir comment nos mères, grands-mères et arrière-grands-mères ont vécu leur vie de femme et de mère, et nos pères, grands-pères et arrière-grands-

pères leur vie d'homme et de père.

- **Un travail énergétique** où nous concentrons notre attention sur l'intérieur de notre corps pour le ressentir sous forme de sensations. Cela permet d'inclure son sexe à notre image du corps et notre schéma corporel.

Ce remodelage intègre ce sexe à notre être tout entier.

C'est un travail exigeant qui en vaut la peine. Alors, faites l'amour et abandonnez-vous au plaisir de la rencontre !

L'experte :

Auteure du best-seller *Femme désirée* *Femme désirante* aux éditions Payot, retraitée de gynécologie et d'acupuncture, Danièle Flaumenbaum donne des conférences, enseigne et anime des ateliers pour les femmes où la parole et l'énergétique remodelent leur image du corps.

Elle est également présidente du *Jardin d'Idées*, une association pluridisciplinaire, qui allie l'importance de notre héritage ancestral, les réflexions de Françoise Dolto et de Didier Dumas et des savoirs traditionnels.

Par Anne Gatillier

DÉSIR, PLAISIR ET ORGASME AU FÉMININ



Désir, plaisir et orgasme au féminin

UN ANCIEN PROVERBE DIT : "VÉNUS CÈDE AUX CARESSES, NON À LA CONTRAINTE". AUJOURD'HUI, LA PLUPART DES FEMMES SONT CONSCIENTES QU'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE LEUR QUALITÉ DE VIE. ELLES RÉCLAMENT LEUR DROIT AU PLAISIR ET PAS SEULEMENT À CELUI DE LE PROCURER.

Selon des études réalisées ces dernières années, on estime que 40 % de la population souffre de troubles sexuels à des degrés divers.

Une femme sur trois serait concernée par la baisse et l'absence de désir et un tiers des hommes par des troubles érectiles.

Or les femmes ont du mal à parler de leurs difficultés à un spécialiste. Ainsi, à peine une femme sur dix franchirait le pas.

Cela s'explique par la méconnaissance des thérapies existantes, la pudeur, et peut-être aussi parce que la plupart des gynécologues étant des hommes, certains ont peine à aborder ce sujet.

Une campagne lancée en Suisse tente (au sein des hôpitaux universitaires) de

sensibiliser les praticiens à ce sujet.

Les problèmes sexuels les plus fréquents pour les hommes et pour les femmes concernent le désir et l'excitation, l'absence d'orgasme et l'apparition de douleurs pendant les rapports sexuels (plus souvent chez la femme, notamment le "vaginisme", une contraction involontaire de la musculature vaginale qui rend toute pénétration très douloureuse).

Pour les femmes, l'essentiel des consultations concerne l'absence de désir qui dans la plupart des cas se révèle d'ordre relationnel.

La sexualité ne se limite pas à l'acte sexuel !

Si la "médecine sexuelle" commence par exclure les causes organiques, qu'elles soient gynécologiques, neurologiques ou médicamenteuses, l'essentiel consiste à se souvenir que la

sexualité ne se limite pas à une mécanique ou à l'acte sexuel lui-même.

Elle est aussi et d'abord une relation, un rapport amoureux, une manière de vivre le plaisir de son corps et de son âme. Il faut se rendre compte que l'organe principal de la vie sexuelle n'est pas davantage le vagin que le pénis, mais le "cerveau".

Cela explique que les causes relationnelles d'absence ou de panne de désir s'avèrent très fréquentes.

Dans de nombreuses cultures malheureusement, la culmination du plaisir sexuel est atteinte et expédiée par le seul partenaire masculin sans préoccupation de l'aptitude de la partenaire à être de la partie, voire dans l'ignorance des conditions du plaisir féminin.

LA CONNAISSANCE DES NEUF POINTS LES PLUS ÉROGÈNES ET LEUR MASSAGE AIDENT À ACTIVER LA JOUISSANCE FÉMININE

L'orgasme le plus célèbre de l'histoire du cinéma se trouve dans le film *Quand Harry rencontre Sally*, en 1989, quand Meg Ryan, en plein restaurant, se met à feindre la culmination orgasmique (un flashmob récent mettant en scène

STIMULATION DU CLITORIS



STIMULATION DU POINT G



Stimulation du clitoris et stimulation du point G

plusieurs femmes simulant l'orgasme dans le restaurant où eut lieu la scène mythique du film a fait le tour du monde via youtube).

Ainsi de nombreuses femmes qui n'arrivent pas à atteindre l'orgasme jouent la comédie pour ne pas décevoir leur partenaire et lui épargner le sentiment de ne pas réussir à être un bon amant.

Les femmes, depuis des millénaires, conçoivent, sans forcément jouir.

Pour jouir, la femme a besoin de plus de temps d'excitation, de jeux préliminaires et de stimulations. Découvrons ensemble des moyens simples

pour une sexualité épanouie.

La stimulation du clitoris, l'organe du plaisir féminin

Les hommes, parfois autant que les femmes, manquent d'informations sur l'organe qui peut leur donner du plaisir, le petit bout de bonheur, ou dans le langage taoïste, "la graine de plaisir".

Les capteurs sensitifs sur le clitoris, au nombre de 10 000 contre 3 000 pour le pénis, se relient directement au cerveau et développent une neuro-hormone appelée l'ocytocine, l'hormone du plaisir.

Léonard de Vinci avait déjà dessiné les secrets du clitoris et un médecin du XVI^{ème}

siècle, Realdo Colombo, avait redécouvert le clitoris en l'assimilant à un petit pénis.

Or, le clitoris, distinct de l'appareil de reproduction féminin, détient les mêmes aptitudes à la satisfaction sexuelle ; c'est l'organe du plaisir féminin.

En 2014, malgré de nombreuses avancées, il existe encore un manque d'informations sur ce petit organe dont le nom reste encore presque un tabou.

Grâce à l'IRM, on a pourtant pu observer chez le fœtus qui entrait en contact à cet endroit le déclenchement d'un petit frémissement de la colonne vertébrale.

Mais depuis plus de 60 ans, les opinions concernant l'endroit du corps d'où provient l'orgasme de la femme divergent.

Freud et ses disciples ainsi que Masters et Johnson et de nombreux sexologues indiquaient le clitoris comme seule source de l'orgasme féminin. C'était sans compter sur le fameux "point G".

La stimulation vaginale du "point G"

La stimulation vaginale et/ou celle du fameux "point G" sont considérées comme d'autres sources pour stimuler l'orgasme.

Or, atteindre soi-même le "point G", situé à l'intérieur du vagin, n'est pas facile pour la femme

et au début, cela peut créer la sensation de devoir uriner, car ce point entoure l'urètre ; c'est pour cela qu'il est préférable de vider la vessie avant d'être aidée par le partenaire dans cette stimulation.

Le massage vaginal

Les taoïstes indiquent que grâce à la stimulation manuelle, le corps entier est éveillé et revitalisé. Le massage vaginal vise plus la santé que l'excitation car il active la circulation de l'énergie sexuelle.

Pour aider à déclencher l'orgasme, il est nécessaire d'humecter le doigt avec la salive pour masser les lèvres ; ce qui maintient l'excitation, stimule la santé et apaise toutes ces zones si délicates.

Les neuf points érogènes principaux

Le désir dépend de la sécrétion des catécholamines, des hormones qui stimulent la commande du désir située dans le cerveau émotionnel.

La connaissance des neuf points les plus érogènes et leur massage aident à activer la jouissance féminine. Ces points sont connus depuis trois millénaires par le massage érotique chinois.

Ainsi les régions de l'aîne et du bas des jambes, mais également au-dessus de la malléole interne, réagissent

fortement aux caresses.

Le rire pelvien

C'est une façon amusante d'entrer en contact avec soi-même et de faire vibrer nos sources énergétiques secrètes. La zone pelvienne enferme notre énergie sexuelle originelle et tous ses interdits.

Par le rire, étendu à la zone pelvienne, on arrive à défaire la "ceinture de chasteté psychologique" et l'on ressent alors une chaleur bienfaisante et d'agréables vibrations.

Cet exercice aide les femmes conditionnées à toujours devoir se contrôler. Riez ensemble avec votre partenaire et consacrez cinq minutes au rire pelvien.

Une sexualité épanouie = une bonne santé !

Dans le cadre d'une étude internationale réalisée sur le comportement sexuel dans la deuxième moitié de leur vie de 26 000 personnes interrogées dans 29 pays, le Dr. Edward Laumann de l'Université de Chicago relate que les hommes et les femmes ont une activité sexuelle jusqu'à 80 ans et plus.

Le plaisir sexuel est en rapport avec l'état général de santé et l'état émotionnel. La répercussion de la santé sexuelle et du plaisir sur le bien-être de la personne est très importante.

Lorsque, malgré le désir et la passion éprouvés pour le ou la partenaire, le corps ne suit plus, le désir s'estompe.

Pour les taoïstes, l'amour est un art qui ne se contente pas de l'instinct, mais nécessite un apprentissage visant à améliorer notre capacité sensorielle pour atteindre l'harmonie du Yin et du Yang, créatrice de sérénité.

L'experte :

Ingénieur chimiste et professeur senior de Healing Tao, Marga Vianu donne des cours de "transformation de l'énergie sexuelle en énergie vitale". Elle est l'auteure du livre *20 clés pour vivre une sexualité réussie* aux éditions Guy Trédaniel.

Par Marga Vianu

ET SUR INTERNET...

- > FLASH MOB : QUAND HARRY RENCONTRE SALLY
- > FEMME, FÉMINITÉ : QUELS TABOUS ?
- > HYMNE AU CLITORIS !

LIBÉREZ VOTRE ÉNERGIE SEXUELLE



Savoir ouvrir son intimité

SARINA STONE NOUS INVITE À NOUS AIMER EN TOUTE INTIMITÉ, À VIVRE LA LIBÉARTION DE NOTRE ÉNERGIE SEXUELLE COMME UN VOYAGE EN SOI ET AVEC L'AUTRE EN REVISITANT NOTRE RELATION AU PLAISIR ET À L'ORGASME.

L'importance pour une femme d'avoir une sexualité saine et épanouie est un sujet largement commenté dans le monde entier.

Nous n'ignorons plus l'existence de cette énergie sacrée produite par le corps de la femme et son rôle déterminant dans notre bien-être physique, mental et spirituel. Une ère nouvelle s'ouvre pour les femmes : le temps de la communication et du partage.

La loi de l'attraction

De nombreux livres ont été écrits sur le sexe et la sexualité. On trouve au cœur des textes les plus inspirés de multiples thématiques : maîtrisez votre propre énergie vitale, développez votre capacité à aimer en toute sécurité et en toute liberté, cultivez votre aptitude à ouvrir votre cœur et à vous sentir en lien avec vous-même et le monde, soyez une bonne amante attentive à votre partenaire, mais aussi à vous-

même et à vos besoins, etc.

La connaissance de soi constitue ainsi le secret du nouveau millénaire et nécessite d'appliquer de manière saine la loi de l'attraction dans notre vie : "Ce que nous croyons être vrai finit par se manifester dans notre réalité matérielle".

Ainsi en tant que femmes, nous devons apprendre à observer qui nous faisons entrer dans nos vies et par qui nous sommes attirées, car ces personnes sont notre miroir et nous révèlent ce que recèle notre cœur.

Autrement dit : "On trouve ce que l'on cherche". Si nous sommes ouvertes et confiantes, nous allons attirer des personnes avec qui nous nous sentons en sécurité.

Si notre partenaire n'est pas proche de nous, arrêtons de nous plaindre et regardons en nous-même. Quelle partie de nous préfère une relation constellée de freins et d'obstacles ? Toute barrière interdit une véritable intimité. Et

sans cette intimité, le lien entre nous et notre partenaire se limite à une infime partie de ce qui est possible.

Savoir ouvrir son intimité

Les obstacles mis en place dans notre intimité entraînent aussi un manque de vitalité sexuelle, de désir et de lien. La plupart des femmes ont pourtant besoin de ce lien pour avoir du plaisir avec un partenaire.

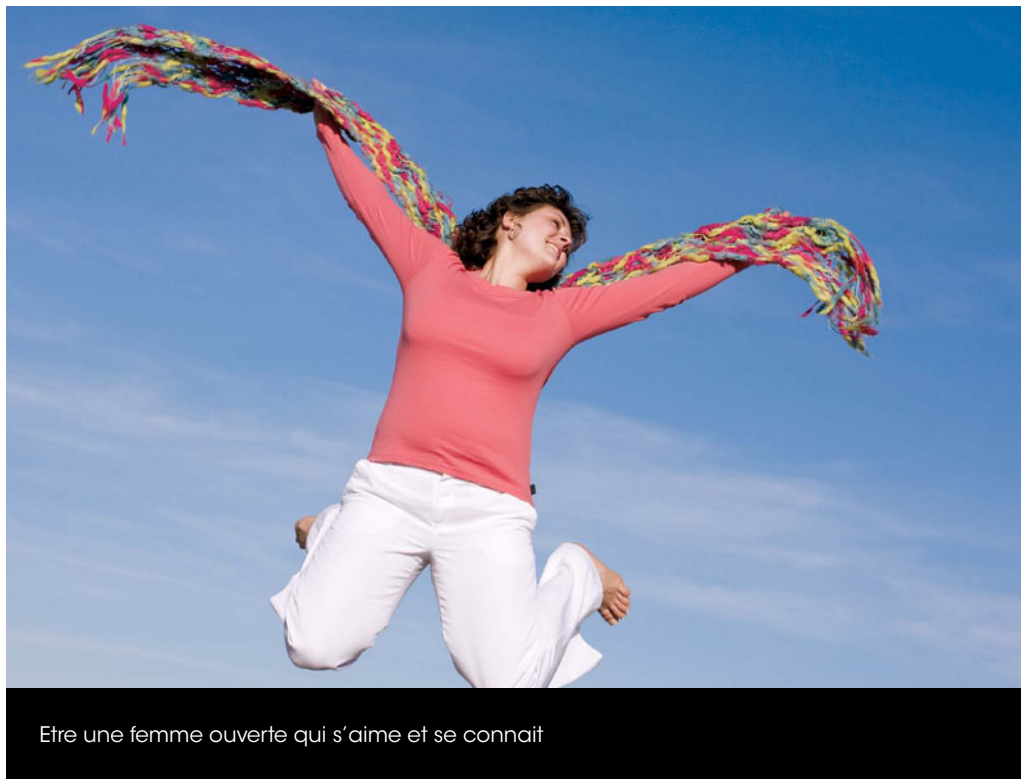
Une femme qui se connaît et s'aime, ouverte et honnête, apporte quelque chose de passionné et de sain dans la relation.

Elle attire ce qu'elle croit être vrai ; et si elle pense que l'intimité sexuelle est saine, belle et accessible, alors elle va aller vers un partenaire qui valide ses perceptions.

ÉGALITÉ ET COMMUNICATION SONT INDISPENSABLES À LA LIBERTÉ DANS LA CHAMBRE À COUCHER

L'intimité ressemble donc à tremper un orteil dans l'eau pour voir si elle est bonne : trop chaude ? Trop froide ? Trop profonde ou pas assez ?

Une fois encore, on trouve ce que l'on cherche. Une femme qui a atteint un certain degré de liberté dans son expression



Etre une femme ouverte qui s'aime et se connaît

et sa sexualité sera intéressée par une personne qui pense comme elle.

Egalité et communication sont indispensables à la liberté dans la chambre à coucher.

Le Qi (l'énergie vitale) émis par des femmes ouvertes, aimantes et vulnérables est un élixir que beaucoup voudraient goûter.

L'orgasme, plaisir ultime ?

Trop d'hommes et de femmes considèrent l'orgasme comme l'expression sexuelle ultime. Bien sûr, y accéder est plaisant, mais la plupart des femmes savent qu'elles peuvent ressentir du plaisir pendant des heures sans orgasme puissant.

De petites contractions qui

s'éveillent dans la zone génitale (de petits orgasmes), des frissons qui parcourent la peau ou la simple sensation que son partenaire est emporté, sont des ressentis déjà très appréciés par la plupart des femmes.

Ainsi 90 % de la capacité d'une femme à avoir un orgasme se situe dans sa tête ; les préliminaires psychiques sont donc déterminants pour une femme amoureuse.

De même, la maîtrise de notre corps et notre aptitude à stimuler ou baisser notre énergie sexuelle sont des clés pour apprécier notre expérience sexuelle... ou pas !

L'énergie orgasmique

Les pratiques taoïstes nous

apprennent à expérimenter différemment notre corps, notre énergie sexuelle et orgasmique.

Nous savons que notre corps possède différentes qualités de Qi et que ces énergies variées peuvent servir à améliorer notre santé, fortifier notre esprit et nous conduire sur le chemin de l'illumination spirituelle.

L'énergie orgasmique n'est qu'une des nombreuses qualités de Qi qui peuvent être apprivoisées et utilisées.

Qu'elle soit accompagnée d'une excitation ou non, l'énergie sexuelle est puissante. Si vous n'essayez pas d'avoir un enfant, vous pouvez exploiter cette énergie à de nombreuses et belles fins.

Ainsi, une femme qui a l'habitude de pratiques taoïstes concentrées sur les énergies sexuelles peut atteindre l'orgasme non seulement de multiples fois, mais de multiples façons.

Amplifier notre plaisir

Quand on considère le Qi reproductif comme une énergie précieuse et puissante, qui doit être respectée et cultivée, nous commençons à considérer le sexe et la sexualité très différemment de ceux qui ne sont pas en lien avec l'esprit de ce Qi.

Le cœur de la pratique taoïste consiste à canaliser notre

énergie sexuelle pour atteindre une expansion de plaisir dans tout le corps et faire grandir à la fois notre capacité d'accueil de l'autre et notre conscience.

Les possibilités d'élargir notre expérience de l'orgasme sont ainsi aussi infinies que notre imagination. Dans l'ouvrage *La Femme multi-orgasmique*, les auteurs, Mantak Chia et le docteur Rachel Abrams, expliquent comment avoir des orgasmes multiples quand on est une femme.

Ils recommandent d'utiliser les méditations du "Sourire intérieur" et de "l'Orbite microcosmique" pour équilibrer notre état émotionnel.

Enfin, j'engage chaque lectrice (et chaque lecteur) de cet article à sourire à son corps, à apprécier la vie qu'elle ou il s'est créée et à être ouvert au miracle. Nous n'avons pas fini de grandir...

L'experte :

Sarina Stone est instructrice certifiée de Qi Gong et experte en santé naturelle. Aux Etats-Unis, elle a publié plusieurs ouvrages, articles, extraits sonores et vidéos pour apprendre comment avoir une meilleure santé et une vie épanouie.

Par Sarina Stone



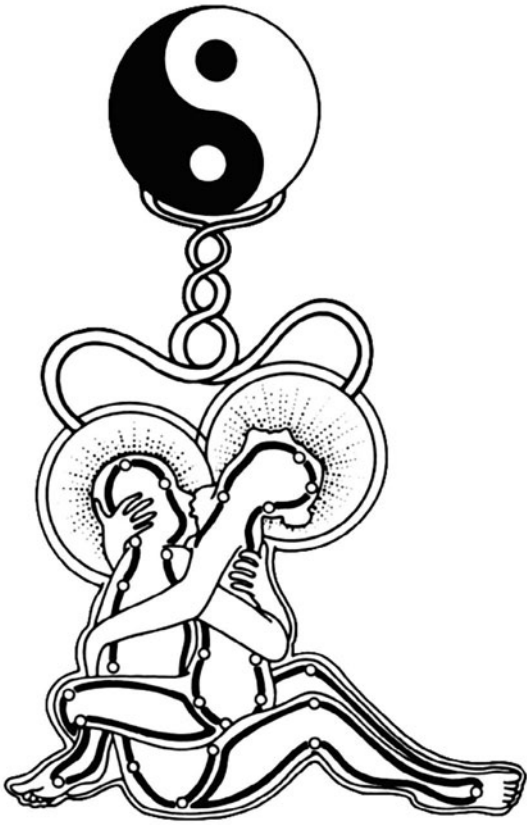
TAO

Harmonie

**COMMENT RETROUVER L'HARMONIE DANS
LE PLAISIR SEXUEL ? LA PRATIQUE DU TAO, LA
MÉDECINE CHINOISE SONT DES PISTES !**

L'ART DE LA CHAMBRE À COUCHER

LE "SOU NU JING" EST L'UN DES QUATRE LIVRES FONDATEURS DE LA CIVILISATION CHINOISE. ON Y TROUVE L'ENSEIGNEMENT DE LA SEXUALITÉ, OU L'ART DE LA CHAMBRE À COUCHER.



Couple alchimique taoïste

Pang Ze demeure un mythe incontournable de la civilisation chinoise.

Mathusalem de 800 ans, il aurait percé le secret de la maîtrise sexuelle qui lui garantissait une santé parfaite, et donc la longévité, mais aussi la réalisation spirituelle, donc "l'immortalité".

Pang Ze est un patriarche aussi signifiant dans la mythologie chinoise que le sont Abraham, Moïse ou Noé dans religion judéo-chrétienne.

C'est lui qui enseigna l'art de la chambre à coucher à deux femmes qui deviendront les initiatrices du premier empereur chinois Qin Shi Huangdi.

Savoir soigner et maîtriser son énergie sexuelle

Le "Sou Nu Jing" contient des leçons concrètes de "savoir-faire au lit" qui vont être reprises et enseignées par les plus grandes figures de la médecine chinoise depuis l'Antiquité.

C'est bien simple, dans la tradition taoïste chinoise, il n'y a pas de médecin accompli sans une recherche personnelle de la maîtrise du sexe, l'aptitude ayant été vécue et expérimentée du dedans, afin de la transmettre à ses patients.

Grâce aux médecins, au cours du temps, ce savoir est passé de la classe aristocratique et religieuse à la classe éduquée, puis plus tard à la classe bourgeoise et la classe moyenne.

Dès lors, l'enseignement s'est vu transmis en famille, de père en fils, comme de mère en fille, le but principal étant de préserver la santé, de favoriser la longévité jusqu'à ce que la révolution culturelle de Mao Tse Tong coupe radicalement pendant deux, voire trois générations, ce savoir millénaire.

La résurgence est à peine en train de se produire.

Cultiver le principe vital dans la chambre à coucher

Dans la tradition chinoise, le

“Tao sexuel” (néologisme occidental, d’abord américain, puis européen) consiste à cultiver le principe vital à travers la “pratique sexuelle”, des postures et des méditations.

Au cours de l’acte sexuel, l’énergie vitale Jing est stimulée, mais elle est dépensée lors de l’éjaculation chez l’homme.

Si la déperdition est moindre chez la femme, les deux sexes peuvent tirer avantage à retarder ce moment de “l’explosion”, voire de le transformer en un état extatique qui dure et suspend de lui-même le besoin de “conclure”.

Le bénéfice est tel sur la santé que le “Sou Nu Jing” n’hésite pas à préconiser une fréquence des rapports maximale pour les hommes comme pour les femmes : le Yin a besoin du Yang et vice-versa.

LA RECHERCHE DE LA SUSPENSION FACILITERA CHEZ L’HOMME UNE ÉROTISATION DU CORPS ENTIER ET UN PLAISIR GLOBAL ET UNIFIANT

Ils sont faits pour se compléter et se nourrir le plus souvent possible. Gageons que l’adaptation bien comprise de ce message va connaître d’heureuses perspectives en Occident.



Savoir soigner et maîtriser son énergie sexuelle

Remonter le sperme pour nourrir le cerveau !

La libération de la femme et l’évolution des mœurs depuis l’avènement de la contraception dans les années 1970 ont favorisé la déculpabilisation et la liberté de jouir pleinement de sa sexualité.

Cette révolution sociale a notamment libéré chez la femme son pouvoir sexuel qui est, selon le “Sou Nu Jing”, mille fois plus important que celui de l’homme.

Il est donc utile pour l’homme d’apprendre dans ce contexte nouveau, et plus que jamais, à retarder son éjaculation, ou à la suspendre.

Au demeurant, cela s’apprend

en musclant son plancher pelvien, afin de pouvoir le contracter à volonté plusieurs fois, ou, à l’approche de l’éjaculation, pouvoir “suspendre” et faire redescendre le désir pressant de jouir.

Voilà d’ailleurs une technique enseignée par les sexologues.

Mais les sexologues s’arrêtent là où les taoïstes continuent. Car contracter le périnée et l’anus, c’est bien, mais aspirer le périnée, c’est mieux.

De façon plus subtile, et à condition d’inspirer en même temps, en respiration inversée (rentre le ventre en inspirant) et en concentrant son attention au sommet de la tête.

Cela représente la méthode

enseignée par Pang Ze qu'il nomme "remonter le sperme pour nourrir le cerveau".

Ici, sperme a le sens d'énergie vitale, dont le rôle est de nourrir la moelle épinière et le cerveau (nous employons le terme de suspension à la place de celui de rétention qui rend mieux compte de la notion de transformation.

"Rétention" évoque davantage l'idée de bloquer l'élan en route, de manière brutale et trop volontaire). Notons que cette méthode sera utile pour améliorer les cas d'éjaculations précoces (37 % de la population masculine).

Le risque de cette méthode serait bien sûr, comme toute méthode, d'entrer dans la technique avant de vivre, en toute simplicité, le feu de la rencontre.

La pratique du Qi Gong, un excellent moyen de transformation

La pratique du Qi Gong (prononcé Chi Kong), cet art millénaire taoïste, sera complémentaire pour faciliter la maîtrise du périnée, de la respiration, de l'attention, de la perception du "corps énergétique" et du troisième œil, dont l'éveil va favoriser une activation cérébrale.

L'autre utilité du Qi Gong est de fortifier le tonus sexuel, et ce, à tout âge.

Car le but de la pratique est de renforcer l'énergie vitale Jing Qi, en relation avec les hormones et les glandes sexuelles.

Du septième au neuvième ciel !

Quand deux partenaires sont en accord, la dimension du seul sentiment amoureux partagé (la quête de tous les amants) suffit dans la plupart des cas à nous conduire au septième ciel.

L'amour, diraient les Taoïstes, active le deuxième centre énergétique, le cœur, et facilite la transformation du Jing (le désir sexuel pur) en Shen, l'amour et le sentiment de plénitude. Ceci serait notre habituel septième ciel.

Mais la dimension totale est réalisée lorsque Eros (qui incarne l'amour physique dans la Grèce antique)) fait place à agapé (nom grec pour désigné l'amour divin et inconditionnel).

Dans ces cas, le plus souvent, le troisième centre énergétique, est activé, au sommet de la tête.

C'est ce que la pratique de la suspension de l'orgasme favorise comme expérience. L'orgasme n'explose plus, ni dans le sexe, ni dans le ventre, ni dans la poitrine.

Il enfle sans exploser et crée une dilatation intérieure et une inondation, un envahissement du plaisir partout et jusqu'au centre supérieur, en faisant

le plus souvent changer les amants d'état de conscience.

C'est ce que, espièglement, j'aime nommer le "neuvième ciel", en respect avec le Tao où le chiffre 9 est le chiffre de la réalisation parfaite.

C'est un état de grâce. Ce n'est plus l'homme seulement qui s'élève, c'est la lumière qui descend, pourrait-on dire, d'où les considérations métaphysiques et mystiques des tantriques ou même l'expérience solitaire des saints et des saintes mystiques chrétiens comme Saint-Jean de la Croix ou Sainte-Thérèse d'Avila.

Les avantages de la suspension

Plus terre à terre, on dénombre les différents avantages de la recherche de la suspension, sous réserve toujours que cette suspension ne devienne pas un moyen de plus pour contrôler sa sexualité, mais une véritable démarche d'épanouissement :

- **La maîtrise dans l'acte sexuel** : l'acte sexuel est censé durer 11 minutes en moyenne ; les performances masculines seraient en baisse depuis la contraception systématique qui offre aux hommes la possibilité de se laisser aller "sans devoir faire attention".

- **L'érotisation de tout le corps** : la recherche de la suspension facilitera chez l'homme une

érotisation du corps entier et un plaisir, non plus localisé dans la sphère génitale sous forme d'une secousse brève et d'une décharge, mais plus global, unifiant, semblable à celui de la femme.

Pour Maïté Sauvet, qui a enquêté sur l'insatisfaction masculine, cette forme de plaisir global est synonyme de plénitude et d'épanouissement sexuel, parfois tardif après l'âge de 40 ans.

Si l'homme ne parvient pas à cet épanouissement avant l'andropause, le déclin sexuel et l'involution de cette fonction seront plus rapides.

Pour la femme, cultiver la suspension accentuera cette sensation de plénitude, ou la suscitera lorsque sa sexualité était jusque-là exclusivement clitoridienne, itérative et localisée, à l'instar de l'homme.

- La réparation des déficits sexuels : le "Sou Nu Jing" propose une règle de conduite pour l'homme qui consiste à savoir économiser les éjaculations à partir d'un certain âge et à les espacer au fur et à mesure de l'avancée en âge, sans pour autant raréfier les rapports.

La même attitude est préconisée à ceux qui connaissent une période d'impuissance ou de déficit du désir.

Mieux vaut enseigner cela aux

seniors que de les voir éviter des rapports parce qu'ils en sortent fatigués et voir la fonction génitale s'affaiblir et involuer.

Il en sera de même pour la femme à l'approche ou au détour de la ménopause ; celle-ci devra se préoccuper d'entretenir ses sécrétions hormonales de base pour conserver une peau et un teint jeunes, pour maintenir intègre sa libido, ralentir le flétrissement de la poitrine, éviter ou retarder le dessèchement vaginal et l'involution du vagin.

La suspension partagée, ou non, avec le partenaire, se complétera pour elle de l'auto-massage des seins, de la suspension au cours de la masturbation ou de l'exercice de musculation vaginale avec l'œuf de jade.

- Une aventure à deux : la suspension par les deux partenaires et la recherche du "neuvième ciel" sont une issue à la monotonie, l'ennemi conjugal classique des vieux couples.

Si l'amour rapproche les êtres et les garde longtemps ensemble, il ne garantit jamais le maintien du désir réciproque avec le temps.

Se donner un but à deux comme méditer et régénérer ses fonctions vitales et psychiques tout en se réalisant spirituellement constitue le

départ d'une nouvelle aventure, excitante et sans limite.

D'autant que suspendre l'orgasme et l'éjaculation, c'est maintenir l'éveil du désir, l'attraction magnétique et l'attente de la prochaine étreinte.

- La suspension s'applique à toutes les situations : il ne s'agit pas seulement d'être deux, un homme et une femme, et de pratiquer un acte sexuel avec pénétration pour s'intéresser à la suspension.

D'abord, il existe toujours une polarité Yin-Yang entre deux êtres, si bien que la suspension peut s'appliquer évidemment et en toute logique entre deux personnes du même sexe : deux hommes ou deux femmes dans le cadre de rapports homosexuels.

Dans l'hétérosexualité, la suspension et la pratique alchimique se réaliseront aussi lors du cunnilingus ou de la fellation.

La suspension peut également être pratiquée en solitaire au cours de la masturbation, d'autant que la personne est en train de se perfectionner.

Lorsque la personne avance en âge, surtout s'il s'agit d'un homme, la méthode lui permet de régénérer la fonction sexuelle au lieu de la laisser s'affaiblir.

Comme je le définis en boutade : "le sexagénaire se régénère avec le sexe". Enfin, sachez que lorsque l'on commence un cheminement intérieur, la perception de la sexualité change tout naturellement et spontanément.

Elle devient plus sensitive, subtile, respectueuse, généreuse, allant vers le don, l'offrande plus que la prédation ou la possession.

Ostensiblement, nous accédons à des états plus élevés et des expériences plus fréquentes sur l'échelle du sexe et de l'amour.

Accompagnez ce changement et rendez-le aussi conscient que délibéré.

L'expert :

Yves Réquena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong.

Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est l'auteur notamment de Delicatessex aux éditions Guy Trédaniel.

Par Yves Réquena

ET SUR INTERNET...

- > YVES RÉQUENA SUR INTERNET
- > L'ART D'AIMER À LA CHINOISE
- > SOIGNER SES DÉSÉQUILIBRES AVEC LA MÉDECINE CHINOISE

LE TAO AU SECOURS DE VOS MAUX



Le tao pour mieux vivre sa sexualité

L'ÉNERGIE SEXUELLE EST SOURCE DE VITALITÉ, MAIS LE BLOCAGE DE SA CIRCULATION PEUT ENTRAÎNER CHEZ LA FEMME DE NOMBREUX MAUX ET DES DYSFONCTIONNEMENTS. MARGA VIANU NOUS LIVRE LES MÉTHODES THÉRAPEUTIQUES QU'ELLE ENSEIGNE POUR Y REMÉDIER.

L'opprobre jeté sur le plaisir sexuel dans la culture judéo-chrétienne a empêché pendant

longtemps d'aborder avec simplicité l'érogénité du corps et les dysfonctionnements sexuels.

Le taoïsme, à travers ses nombreuses explorations dans l'art d'aimer, est quant à lui une des rares traditions spirituelles où la libération de l'énergie sexuelle est considérée comme fondamentale.

Explorée sans tabou, la sexualité est ainsi vécue comme naturelle, saine et nécessaire à notre équilibre corporel et psychique.

Le Tao, traitant l'aspect spirituel et guérisseur de l'énergie vitale, nous transmet les mille et une manières d'utiliser l'énorme source d'énergie sexuelle existant en nous pour la purifier et la transformer à travers notre corps en énergie vitale : le Qi.

Cette transformation de

l'énergie sexuelle en énergie vitale apporte au corps une stimulation qui revitalise autant les organes que le cerveau.

Vous avez dit dysfonctionnements sexuels ?

Entre 1970 et 1980, les scientifiques ont d'abord commencé à s'occuper des problèmes d'érection rencontrés par l'homme; les dysfonctionnements féminins étant encore lacunaires et occultés.

La DHEA, hormone produite par les glandes surrénales et développée pour augmenter la libido des femmes, n'a ainsi été introduite qu'en 2000.

On parlait alors à peine des causes d'insatisfaction des femmes, de la simulation de l'orgasme et de problèmes typiquement féminins comme la perte de vitalité pendant les règles, les maux ressentis avant et pendant les règles, la fatigue, la nervosité, etc.

Les taoïstes nous ont pourtant transmis des techniques simples

qui permettent par exemple de retarder la ménopause, d'apaiser des phénomènes tels que la sécheresse vaginale, des muqueuses, des yeux, d'empêcher la diminution du tonus musculaire ou l'abaissement de l'utérus.

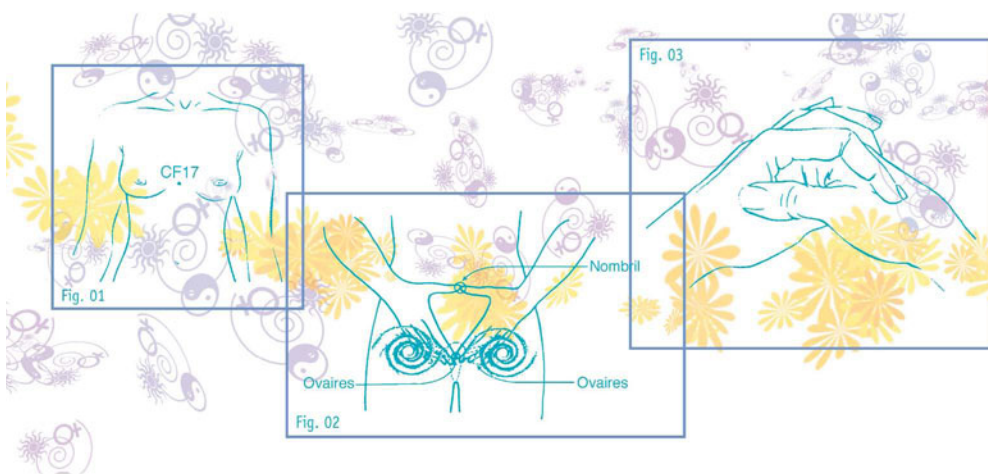
D'autres manifestations désagréables, comme les bouffées de chaleur, ont été associées à une mauvaise circulation de l'énergie vitale dans le corps. Parmi les problèmes courants rencontrés chez la femme, on peut ainsi citer :

- Le syndrome prémenstruel (SPM) et menstruel (SM)
- Les symptômes pendant la préménopause et la ménopause
- Les symptômes pendant la grossesse
- Les troubles du désir sexuel et les difficultés orgasmiques

POUR MIEUX COMPRENDRE LES DIFFICULTÉS ORGASMIQUES DE LA FEMME, IL FAUT SAVOIR QUE LES ZONES DE RÉFLEXOLOGIE DU VAGIN ET DU PÉNIS SONT RÉLIÉES AUX ORGANES DANS UN ORDRE INVERSE

Réduire les syndromes prémenstruels et menstruels

La plupart des femmes



Figures 1, 2, 3

ressentent des symptômes (autant physiques que psychiques) avant le début des règles : maux de tête, fatigue, irritabilité, œdèmes, douleurs et épuisement.

L'énergie sexuelle féminine se concentrant en grande partie dans les ovaires, mais également au niveau des seins, entre les mamelons, il est donc important d'activer dans ces zones la circulation de l'énergie vitale :

- Pour éviter toute forme de stagnation, activez le point du canal fonctionnel CF17 (fig. 01).
- Pour stimuler la circulation du Qi et du sang dans les ovaires et prévenir les kystes, pratiquez le massage des ovaires.

Placez les pouces sur votre nombril et joignez les index, puis massez vos ovaires, là où se posent les annulaires et les auriculaires, en faisant des mouvements circulaires.

Réduire les règles et éviter une perte de vitalité

De nombreuses femmes ont des règles très abondantes qui les épuisent. Pour les réduire, des exercices sont recommandés comme le massage des seins qui provoque une montée du sang vers les seins en évitant qu'il s'accumule dans l'utérus.

Ce mouvement vers le haut redonne de l'énergie au corps tout entier, active la sécrétion d'hormones, diminue les douleurs et évite la formation de nœuds.

Pour réduire les règles, il est conseillé de pratiquer 2x36 à 48 rotations par jour (fig.02).

Régulariser notre cycle menstruel

Par le massage de certains points, on peut également régulariser le cycle menstruel en réalisant une harmonisation des polarités Yin-Yang dans le corps et du système hormonal.

Pour régulariser le cycle, massez le point F3 du méridien (trajet de l'énergie) du foie situé sur le devant du pied et une ligne passant entre le gros orteil et le deuxième orteil.

Le massage de ce point agit sur les œdèmes et la constipation.

Augmenter notre vitalité pendant nos règles

Massez le point GI4, situé sur le méridien du gros intestin. Ce point se trouve dans le creux, entre le pouce et l'index (fig.03).

Réduire les symptômes pendant la préménopause et la ménopause

Pendant la période de la préménopause et de la ménopause, différents changements se produisent dans notre corps; ils sont dus à la diminution de la production d'œstrogènes et à la dysharmonie énergétique qui résulte de la production de testostérone et de progestérone par les ovaires.

Conséquences : sécheresse

vaginale, de la peau, des muqueuses et changement de la flore vaginale. Il est alors important de tonifier certains points comme ceux de la rate ou le point du gros intestin GI4 pendant les 4 jours de pleine lune (figure 03).

En homéopathie, Achesis 9CH est conseillé pour les bouffées de chaleur qui montent à la tête, Sepia 9CH pour les bouffées provoquant des sueurs et Sanguinaire 9CH pour les bouffées montant aux joues.

Alléger les symptômes pendant la grossesse

Les nausées matinales concernent près de trois femmes sur quatre ! Les remèdes taoïstes recommandent de prendre une cuillerée à café de gingembre fraîchement râpé avec du miel dans un verre d'eau et de boire le tout en petites gorgées tout au long de la journée.

Les brûlures d'estomac causées par l'augmentation du volume de l'utérus qui comprime l'appareil digestif sont calmées par une infusion de fenouil et les hémorroïdes dues au ralentissement du flux sanguin dans les veines sont calmées par une infusion d'orties.

En même temps, vous pouvez tonifier les muscles du plancher pelvien en contractant les muscles autour de l'anus et du vagin par des respirations taoïstes dites inversées (en rentrant le ventre et en inspirant).

Pour combattre l'infection urinaire, un thé de feuilles d'airelles avec de la cannelle aidera à détoxifier et activer les reins.

Troubles du désir sexuel et difficultés orgasmiques

La sexualité humaine a changé. De fonction reproductive, elle a évolué vers un acte d'amour et d'intimité.

Avec l'évolution de la sexualité, qui n'est plus un moyen de reproduction programmé par les hormones, les êtres humains sont aussi devenus plus sensibles aux dysfonctionnements sexuels et aux problèmes liés au désir.

Des maladies, les effets secondaires de certains médicaments, les changements hormonaux et certaines opérations (hystérectomie, chimiothérapie), par exemple, peuvent réduire la sensibilité du clitoris, des mamelons et diminuer le désir sexuel de la femme.

La connaissance des neuf points les plus érogènes et leur massage aide alors à améliorer la jouissance féminine.

Ces points sont connus depuis trois millénaires par le massage érotique chinois : le haut du dos, les seins, le bas du dos, au niveau du nombril, les régions sacro-coccygienne, de l'aîne, le périnée, les cuisses et le bas des jambes, au-dessus de la

malléole interne, réagissent fortement aux caresses.

Les difficultés orgasmiques de la femme

Pour mieux comprendre les difficultés orgasmiques de la femme, il faut savoir que les zones de réflexologie du vagin et du pénis sont reliées aux organes dans un ordre inverse.

C'est-à-dire ? Lors de l'acte de pénétration, la région correspondante au cœur en médecine chinoise, située au bout du pénis, est la première stimulée, ce qui permet à l'homme d'atteindre facilement l'orgasme.

La femme, quant à elle, est d'abord stimulée dans la région des reins ; la stimulation arrivant au cœur en phase de pénétration profonde.

Or, l'homme interrompt souvent le rapport sexuel, alors qu'il se trouve dans la 4ème zone réflexe de la femme (rate/pancréas). Cela explique pourquoi un certain nombre de femmes arrivent avec difficulté jusqu'à l'orgasme.

Une grande méconnaissance existe ainsi sur les différences entre hommes et femmes dans le déclenchement du plaisir.

Le facteur essentiel pour épanouir nos relations de couple reste donc de communiquer et de savoir comment communiquer pour

que les propos ne soient pas mal reçus ; ce qui pourrait bloquer la communication émotionnelle.

Pour le Tao, le vrai bonheur consiste à savoir élever et transformer l'énergie sexuelle en énergie vitale de guérison.

NDLR : il est recommandé pour tous ces exercices de s'adresser à des spécialistes.

L'experte :

Ingénieur chimiste et professeur senior de Healing Tao, Marga Vianu donne des cours de "transformation de l'énergie sexuelle en énergie vitale". Elle est l'auteure du livre *20 clés pour vivre une sexualité réussie* aux éditions Guy Trédaniel.

Par Marga Vianu

CHEVAUCHER SON ÉNERGIE SEXUELLE



Aller à la rencontre de l'Autre

LAISSEZ-VOUS TRANSPORTER PAR L'ÉNERGIE SEXUELLE QUI VOUS ENVELOPPE, ALLEZ À LA RENCONTRE DE L'AUTRE POUR UNE EXPÉRIENCE TOTALE DE L'INTIMITÉ.

Energie si simple et si mystérieuse. Essence. Source de la créativité. Le feu de la sexualité peut nous réveiller, nous embraser, voire nous brûler ou nous consumer.

En amont, comme une vague, le désir qui nous traverse. Nous décidons dès lors de surfer sur la vague ou d'attiser le feu. La respiration, peu à peu, s'intensifie, devient plus sonore, des rythmes nous entraînent et nous transportent.

Le feu de l'autre attise le nôtre, qui l'enflamme à nouveau, dans une chevauchée irrésistible et circulaire. En chevauchant cette énergie, j'accepte sa transe, ses élans, ses élévations et ses silences.

Ses pauses et ses rappels. Je chevauche cet animal qui accompagne mon/ma partenaire dans ses profondeurs et ses activations, ses émois et ses célébrations.

Des vibrations, des odeurs, des contacts, toutes ces effusions des sens qui galvanisent l'animal, la force primordiale qui vit en moi.

J'accueille et j'accepte cette énergie dans la beauté et

l'intensité de sa simplicité. Deux âmes, deux souffles, qui "s'alchimient".

J'accepte de ne plus savoir. Est-ce moi qui chevauche ou suis-je chevauché(e) ? Qui tient les rênes ?

Total lâcher-prise. Espace de confiance absolue. De rencontre avec la force primordiale de l'Autre. L'amant, l'amante... d'une nuit, d'une vie.

Nous sommes tous traversés par l'énergie sexuelle. Nous pouvons favoriser sa circulation, accompagner son épanouissement, vivre son souffle et nous laisser emporter dans des chevauchées qui nous présentent des territoires parfois inconnus.

Des rencontres avec l'Autre, inattendues. Et quand le cœur est embrasé, l'être peut s'éveiller dans l'espace vertigineux et paisible de la béatitude.

L'experte :

Delphine Lhuillier est responsable éditoriale de generation-tao.com et co-fondatrice du [Festival du Féminin](#). Elle est aussi l'auteur de [Le féminin sans tabou](#), aux éditions Eyrolles.

Par Delphine Lhuillier

RETROUVEZ-VOUS LE TEMPS D'UNE ESCAPADE

1/2

Un lieu insolite, un petit coin de paradis loin de tout et de tous pour vivre votre amour pleinement. Cinq destinations en Bretagne pour vibrer. Belle échappée !



Voyagez responsable Bretagne

Kastell Dinn - Crozon Finistère



Dihan Evasion - Ploemel Morbihan

Voyagez responsable Bretagne



Voyagez responsable Bretagne

Ecolodge La Belle verte
Saint-M'Hervé Ile et Vilaine

RETROUVEZ-VOUS LE TEMPS D'UNE ESCAPADE



Voyagez responsable Bretagne

La Grée des Landes - La Gacilly
Morbihan



La roulotte de Julie - Saint-Thurien
Finistère

Voyagez responsable Bretagne



TANTRA

Sexe et sacré

LE TANTRA, PRATIQUE SPIRITUELLE BASÉE SUR L'ÉNERGIE SEXUELLE, PERMET DE FAIRE ENTRER LE DIVIN DANS SA RELATION À SOI ET AUX AUTRES. FAITES PLACE AU SACRÉ ET LIBÉREZ-VOUS DES PEURS !

LE DÉSIR PART DE SOI



Le tantra est une voie, un art de vivre et d'aimer

LE TANTRA PEUT ÊTRE UNE VOIE POUR TOUCHER LE DIVIN EN SOI ET TRANSFORMER NOTRE RELATION AUX AUTRES ET AU MONDE, NOTAMMENT EN CHANGEANT NOTRE APPROCHE DE LA SEXUALITÉ. MARISA ORTOLAN PARTAGE SON CHEMINEMENT.

Jeune femme, j'ai pris conscience que mon état intérieur était influencé autant par mes pensées que par les situations que je vivais.

Mais je ne me sentais vivante que lorsque mon corps et ma conscience étaient impliqués en même temps. Cet état était plus fort dans mes rencontres amoureuses et ma sexualité.

Et je comprenais la puissance de l'énergie sexuelle lorsque la libido était couplée avec l'ouverture du cœur.

L'état amoureux déclenchait un savoir-être immanent, sensuel, sexuel et magique. Puis, la banalité revenait. Je finissais même par ressentir de la fatigue à l'idée de faire l'amour !

La magie des relations

A la suite de ma formation de psychothérapeute, j'avais abordé la sexualité par le biais de l'histoire familiale et par le

travail énergétique.

Après la petite fille et la mère, je venais de m'éveiller à la femme. Il me restait à rencontrer la sexualité de l'adulte.

Je suis alors entrée dans le tantra que je n'ai plus quitté depuis. J'ai vécu des expériences sensorielles fortes et vivantes, sans passer par la sexualité ou par un attachement sentimental.

Je découvrais alors une clé pour vivre la magie dans mes relations et dans ma sexualité. Il y avait ma vie avant le tantra et il y a eu ma vie après.

Mais c'est quoi le tantra ?

Le tantra est une voie, un art de vivre et d'aimer, qui utilise la sexualité comme voie d'accès au divin, à la transcendance.

Selon la vision du tantra, tous les phénomènes de l'univers sont reliés l'un à l'autre par les liens de l'amour érotique (Eros).

C'est la grande force de vie qui circule à travers le cosmos, comme une libido cosmique.

Le pratiquant tantrique est convaincu que la relation érotique entre un principe féminin et un principe masculin (yin-yang) se trouve à l'origine de toutes les autres expressions d'amour.

Cette origine est vécue d'une manière microcosmique dans l'union sexuelle d'un couple. C'est-à-dire la rencontre érotique entre les polarités féminin-masculin.

Les deux partenaires se sentent dans un "amour sexué mystique". Pour chaque partenaire tantrique, l'autre est une représentation vivante de la divinité.

JE DÉCOUVRIS ALORS UNE CLÉ POUR VIVRE LA MAGIE DANS MES RELATIONS ET MA SEXUALITÉ

L'homme est un dieu et la femme, une déesse. Le sacré émerge, de ce fait, dans la relation intime. La pratique de la sexualité tantrique est une méditation, une ascèse. Elle demande une présence totale à soi et à l'instant présent.

Qu'apporte le tantra aujourd'hui ?



Pour chaque partenaire tantrique, l'autre est une représentation vivante de la divinité

Dans la société occidentale, la pratique de la sexualité est consommatrice et limitée. Elle est souvent réduite à des positions pour accéder à l'orgasme (éjaculation pour l'homme, super orgasmes pour la femme).

La sexualité est vécue comme une pratique à "faire" et non à être. Après l'orgasme, arrive un temps de repos et de satisfaction.

Les partenaires sont "repus", symptôme d'une consommation et non d'une communion à travers ce partage.

Le tantra, par des exercices simples, change la manière de vivre la sexualité. Le désir part

de soi. Il est utilisé dans le yoga tantrique. Le canaliser est la voie du tantra, c'est l'extase infinie.

L'extase nous aligne dans la béatitude, et nous amène dans la "trans" : transcendance, transmutation, transfiguration...

L'extase est ainsi une porte tantrique pour passer de l'autre côté du moi, dans les plans de l'invisible, l'indicible, le non manifesté, le tout ; parce que nous sommes cela.

Intégrer le tantra, c'est accepter cette expérience, non pas comme un moment rare, mais comme une partie de soi qui est reconnue, c'est-à-dire vivre sa divinité simplement : l'état amoureux permanent.

Je crois que le tantra, en modifiant notre façon d'aborder la sexualité, donc les relations, peut changer radicalement notre société !

L'experte :

Marisa Ortolan est cofondatrice d'Horizon-Tantra avec Jacques Lucas, animatrice de tantra et thérapeute psychocorporelle.

Co-auteure du livre avec Jacques Lucas : Le Tantra, horizon sacré de la relation, aux éditions du souffle d'Or, elle anime aussi des stages à thème et des groupes de femmes.

Elle vient de publier un jeu de cartes avec Ève Fouquet La voie de la conscience : les cartes du voyage intérieur aux éditions Guy Trédaniel.

Par Marisa Ortolan

ET SUR INTERNET...

> LA FEMME TANTRIQUE

L'ALCHIMIE YIN-YANG ET MASCULIN-FÉMININ



Pratiques taoïstes pour une sexualité épanouie

LE PRINCIPE YIN-YANG SE DÉCLINE SUR LE PRINCIPE FÉMININ-MASCULIN SANS ÊTRE POUR AUTANT UN DÉCALQUE. MARISA OTOLAN ET JACQUES LUCAS, SPÉCIALISTES DU TANTRA, NOUS INVITENT À JOUER AVEC CES POLARITÉS ET MÊME, À LES RENVERSER !

Le yin, principe féminin, et le yang, principe masculin, créent en permanence le monde manifesté. Ils sont très présents dans les enjeux qui sous-tendent les relations humaines.

La nature est issue de leur coexistence et de leur union. En d'autres termes, toute création naît de la rencontre des principes masculin et féminin.

On parle même de relation féconde quand il y a la naissance d'un projet ou sa réalisation, sans pour autant que la sexualité et l'engendrement d'un enfant soient en jeu.

Le masculin et le féminin sont donc des principes concomitants reconnus dans de nombreux domaines : l'électricité, par exemple !

Ces deux énergies sont plus que complémentaires, car l'une ne

va pas sans l'autre, et ce sont les deux, ensemble, qui produisent la vie, l'effet et la manifestation. Indissociables, l'une ne peut être active sans l'autre, et quand l'une domine l'autre, le déséquilibre engendre une dégénérescence ou provoque une maladie.

L'exploration du yin et du yang

Le masculin et le féminin parlent de comportements alors que le yin et le yang expriment une qualité d'énergie. Il est cependant possible de mixer comportement et énergie, par exemple masculin-yin et féminin-yang ou masculin-yang et féminin-yin.

Sur le plan social, le patriarcat et le matriarcat sont les deux modes de fonctionnement qui ont régi les sociétés : la dominance des mères ou la dominance des pères. Aucune des deux n'est satisfaisante à long terme.

Le tantra, une voie spirituelle

d'origine indienne fondée sur l'alchimie de la rencontre, propose de sortir de ces enjeux de pouvoir entre pères et mères, entre hommes et femmes et de créer, comme dans la relation sexuelle, une véritable "alchimie du yin et du yang".

Ainsi, les pratiquants du tantra cherchent à créer ou à retrouver un sentiment de communion et d'unité dans la relation. Ils connectent en eux, le principe divin, en tant que créateur cosmique, ce qu'on appelle dans notre culture "Dieu".

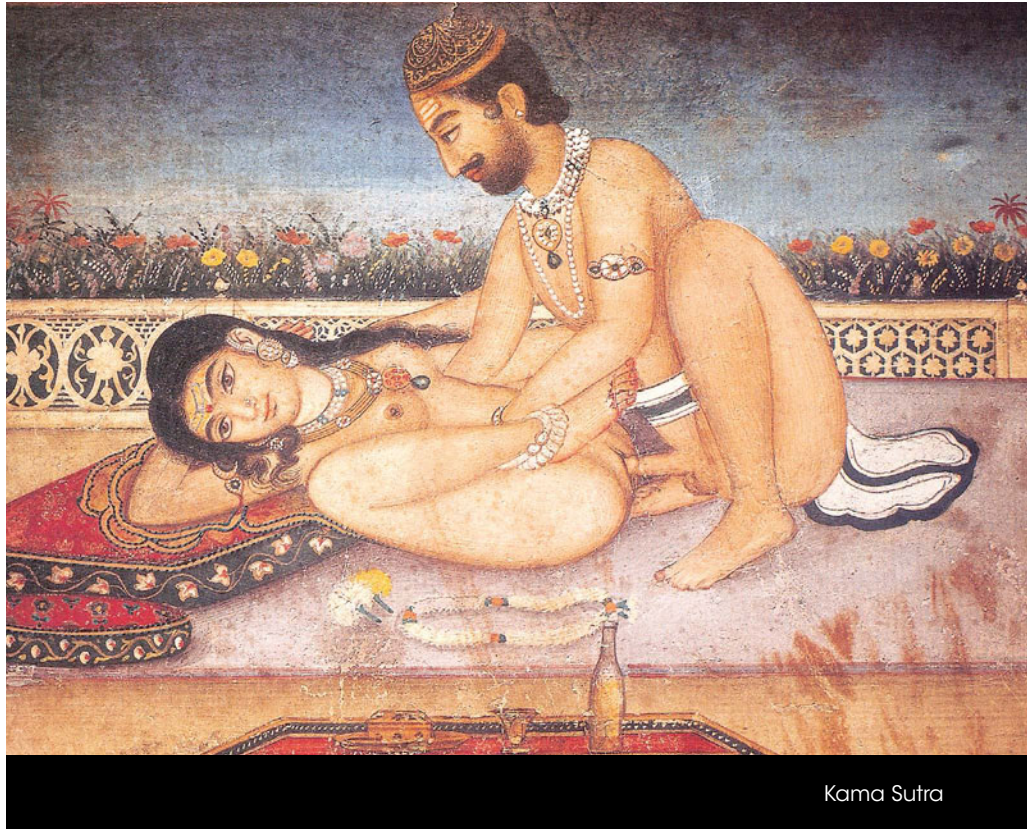
Avant de vivre cette qualité dans la rencontre, il est nécessaire de réaliser, à l'intérieur de soi l'union des principes masculins et féminins, d'explorer son yin et son yang.

Amusons-nous à inverser nos polarités !

Pour explorer les polarités du yin et du yang, nous proposons lors de nos séminaires un rituel qui consiste à constituer des petits groupes de quatre femmes et un homme.

Les femmes représentent les spermatozoïdes pendant que l'homme devient l'ovule. Hé oui ! Ce dernier doit alors choisir parmi les "spermatozoïdes-femmes" qui essaient de le séduire.

Cette expérience ludique et inhabituelle chamboule les schémas psychiques et les mémoires organiques, le sens du



Kama Sutra

"jeu" étant d'inviter chacun(e) à ressentir les fonctionnements de l'autre sexe (pour le masculin : l'action / pour le féminin : la passivité, l'accueil).

Chacun(e) peut alors découvrir que l'autre polarité s'active en lui / elle : le spermatozoïde-femme devient passif, yin, dans l'ovule-homme et dans le même temps, pour choisir, l'ovule-homme, utilise son énergie yang. Vous suivez ?

C'est aussi l'occasion pour chacun d'observer son comportement, ses attentes autour de la rencontre, de dépasser certaines inhibitions et de sortir des conventions sociales.

Ce type d'exercice nous

rapproche de l'autre sexe, ouvre à des perspectives comportementales nouvelles et à des remises en question.

Deux polarités qui se conjuguent

A la suite de cette exploration alchimique, un deuxième rituel tantrique simple et sacré peut être proposé. Chacun(e) visite par un exercice énergétique la sensation Yang de pénétrer et la sensation yin d'être pénétré ; ce qui provoque des résonances et des ouvertures sur les plans corporel, émotionnel et spirituel.

Dans la rencontre sexuelle, la pénétration vient de l'extérieur, le vajra ou lingam (qui désigne le pénis en sanscrit, le sexe masculin) pénètre dans yoni (qui désigne la vulve en sanscrit,

le sexe féminin).

Cette pénétration révèle une véritable alchimie intérieure : le yang (le masculin) pénètre dans le yin (le féminin) et connaît par l'orgasme une "petite mort" de l'ego et du moi.

Le féminin reçoit le masculin et cette rencontre devient une fusion énergétique qui procure la complétude orgasmique.

Cette alchimie induit une expansion de conscience : les énergies yin et yang tournent de l'un à l'autre au-delà du genre sexuel.

La richesse de la rencontre énergétique dans la sexualité provient de ces connexions. Ainsi, quel que soit le genre, les polarités yin-yang se conjuguent.

S'éveiller d'abord à soi-même et s'unir avec l'autre

A l'instar de l'alchimie, la connexion du masculin et du féminin dans la voie tantrique induit une transcendance comparable à la transmutation de l'esprit dans la matière.

La plupart des hommes et des femmes cherchent à l'extérieur (avec l'autre) la réalisation de leur soi profond au lieu de le rencontrer d'abord en eux-mêmes (connaissance avec soi).

Ceux-là ne peuvent être qu'insatisfaits et déçus par le couple. Le travail sur soi éveille la conscience, ouvre à l'altérité et porte le couple vers une réalisation mystique ou spirituelle.

Alors que les modèles habituels de couple incitent, soit à la fusion somnolente, soit au rapport de domination, une relation amoureuse vraiment satisfaisante s'établit en cumulant, d'une part un travail sur soi et d'autre part la recherche de l'alliance du masculin et du féminin intérieurs.

De cette alchimie yin-yang émerge la joie et la confiance dans l'ontologie de la nature ressentie comme un mariage intérieur sacré. Ontologique, parce que source de création permanente.

L'alchimie yin-yang apporte en soi comme dans la relation et dans le lien à l'environnement une richesse et une sécurité insoupçonnées auparavant.

Vers une alchimie sur le plan politique ?

Sur le plan social et politique, on pourrait imaginer que les gouvernements dirigés par un homme ET une femme seraient plus efficaces et responsables puisque ces deux polarités sont naturellement complémentaires.

Les groupes de développement personnel menés par une animation mixte (co-animation "à deux voix" : un homme et une femme) apportent une dimension supplémentaire : les deux polarités sont représentées et transmettent une harmonie exemplaire.

Quand chacun est à sa place, la domination, force obscure de la psyché, disparaît. L'entente est vraiment possible sans qu'il y ait de prépondérance d'un sexe sur l'autre.

L'humanité attend et demande cette égalité des sexes dans leurs différences enrichissantes pour tous et dans tous les domaines : politiques, sociaux, spirituels.

Ce processus alchimique est initiateur de comportements nouveaux et ouvre la perspective d'une ère nouvelle. Dès l'origine, le Tantra a initié ses pratiquants à l'égalité homme-femme, du yin/yang ; du masculin et du féminin.

Les experts :

Marisa Ortolan et Jacques Lucas co-animent des groupes mixtes de Tantra. Cofondateurs d'Horizon Tantra, ils sont également co-auteurs du livre Le Tantra, horizon sacré de la relation aux éditions du Souffle d'Or.

Par Marisa Ortolan et Jacques Lucas

RÉVEILLER VOTRE SENSUALITÉ



Imanou Risselard pratique le Wutao

LES ARBRES, SI MAJESTUEUX, SI RESSOURÇANTS, CACHENT DE VÉRITABLES TRÉSORS EN MATIÈRE D'HUILE ESSENTIELLE. LAISSEZ-VOUS CHARMER.

Massage tantrique, wutao, watsu, biodanza, ou encore bio-énergétique

taoïste, voici cinq pratiques qui vont libérer votre corps et votre esprit.

Massage tantrique - éveil de la sensualité

Toutes les pratiques de massage sont conseillées pour réveiller notre sensorialité et notre sensibilité : massages ayurvédiques, taoïstes, thaï, Shiatsu, etc

Chaque technique ayant sa spécificité. La particularité du massage tantrique : il se pratique totalement nu. Pétrissages, pressions légères, effleurements enveloppent toutes les parties du corps pour les relier entre elles.

Erotique et sensuelle, les deux partenaires vivent une relation sensuelle à deux qui stimulent la circulation de leur énergie sexuelle.

En savoir plus : meditationfrance.com/tantra

Wutao - déploiement de l'onde orgasmique

L'énergie sexuelle est avant tout une énergie sexuée qui circule et se déploie telle une vague tout le long de notre colonne vertébrale.

La pratique du Wutao, prononcé "outao", ses principes fondamentaux et ses douze mouvements de base, réveille cette énergie et accompagne son épanouissement pour notre plus grand bien-être et l'essor de notre créativité.

En savoir plus : wutao.fr

Watsu - lâcher prise dans l'eau chaude

C'est en 1980 que l'Américain Harold Dull a l'idée de pratiquer dans l'eau l'art de l'acupression japonaise, le Shiatsu. Watsu®, prononcé "ouatsou", est ainsi la contraction de water et de shiatsu.

Dans une eau chaude et accueillante, le praticien vous accompagne dans des mouvements délicats et enveloppants. Lâcher-prise garanti.

En savoir plus : watsu-france.org

Biodanza - danse de la vie

Créée dans les années 1960 par l'anthropologue chilien Rolando Toro Araneda, la Biodanza, ou « danse de la vie », nous permet de réveiller notre vitalité, notre libido et notre créativité.

Elle nous incite à tisser du lien à travers des exercices dansés en solo, en duo ou en groupe.

En savoir plus : biodanza-federation-france.com

Bio-énergétique taoïste - circulation de l'énergie sexuelle

Les anciens taoïstes ont développé de nombreuses techniques pour réveiller et "alchimier" l'énergie sexuelle considérée comme l'énergie par excellence de la transformation.

Beaucoup de ces techniques ont été révélées au grand public par Mantak Chia : méditation du sourire intérieur, auto-massage des seins, les "9 fleurs", etc. propices à la régulation et à l'épanouissement de l'énergie sexuelle.

En savoir plus sur : universaltaofrance.com



Les massages pour éveiller le plaisir

L'experte :

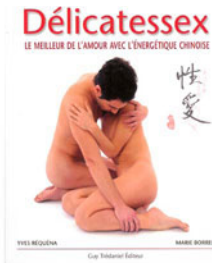
Delphine Lhuillier est responsable éditoriale de generation-tao.com et co-fondatrice du [Festival du Féminin](#). Elle est aussi l'auteur de *Le féminin sans tabou*, aux éditions Eyrolles.

Par Delphine Lhuillier

ET SUR INTERNET...

> EN SAVOIR PLUS SUR LE WUTAO

L'ÉNERGIE SEXUELLE EN 5 LIVRES



Y. RÉQUÉNA ET M. BORREL

DÉLICATESSEX

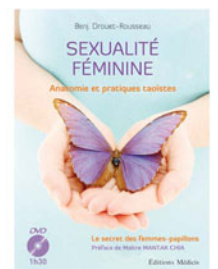
Un livre de chevet dédié à la sagesse sexuelle, qui redonne toute sa vitalité à l'érotisme. Marie Borrel et Yves Requena, adeptes reconnus des traditions énergétiques orientales, nous offrent des clés précieuses pour un épanouissement personnel et sexuel. Guy Trédaniel éditeur.

Prix : 20,20 €

editions-tredaniel.com

BENJ DROUET-ROUSSEAU
SEXUALITÉ FÉMININE

L'énergie sexuelle, associée à l'énergie d'amour du cœur, est une force extraordinaire. Un beau livre qui propose aux femmes conseils, exercices pratiques, dessins anatomiques, et inclut un DVD très pédagogique. Préfacé par Mantak Chia. Éditions Médicis.



editions-tredaniel.com

Prix : 24 €



SYLVIE BÉRUBÉ

DANS LE VENTRE D'ÈVE

Les femmes ont besoin de guérir leurs blessures et leurs peurs pour s'éveiller à leur véritable essence, aux dimensions de la réceptivité, à la vie et à l'amour. L'ouvrage apporte une compréhension et une révélation de la puissance féminine. Éditions Véga.

Prix : 18 €

editions-tredaniel.com

COLLECTIF D'AUTEURS
LE COUPLE MULTI-ORGASMIQUE

Spécialiste réputé de la sexualité taoïste, appelée aussi arts de la chambre à coucher, Mantak Chia a élaboré un système de sagesse sexuelle qu'il a appelé Healing love. Il a rendu accessible de nombreuses techniques à un large public, permettant de cultiver conjointement sensualité, amour, intimité et santé. Guy Trédaniel éditeur.

editions-tredaniel.com

Prix : 20,08 €



ÉLISA BRUNE
YVES FERROUL
LE SECRET DES FEMMES
VOYAGE AU CŒUR DU PLAISIR
ET DE LA JOUISSANCE



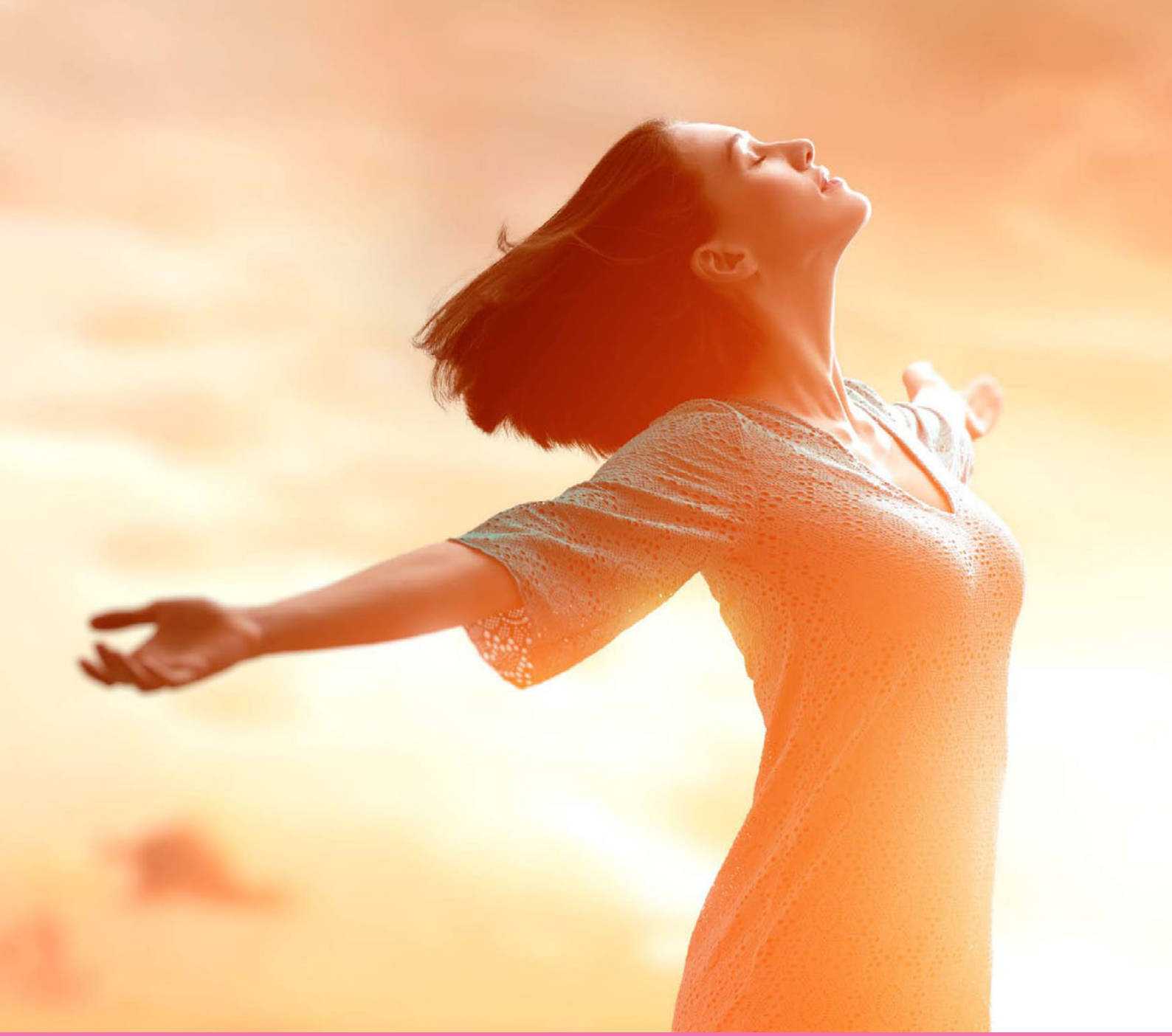
E. BRUNE ET Y. FERROUL

LE SECRET DES FEMMES

On en sait un peu plus aujourd'hui sur l'orgasme féminin grâce à ce livre. S'il ne peut pas être considéré comme un ouvrage pratique, ses auteurs, en nous entraînant à la découverte du fonctionnement mystérieux de la jouissance des femmes, nous révèlent des informations particulièrement suggestives et libératrices. Odile Jacob.

Prix : 8,90 €

amazon.fr



EVEIL

Sensualité

**CULTIVEZ VOTRE SENSUALITÉ, VOTRE SEXUALITÉ EN
ALLANT À LA RENCONTRE DE VOUS-MÊME.**

L'ÉVEIL DE LA BELLE AU BOIS DORMANT



Le bien-être sexuel d'une Belle ne dépend pas d'un ou d'une partenaire. Il est avant tout une affaire personnelle

APPRENDRE À CULTIVER SA SEXUALITÉ SANS DÉPENDRE D'UN OU D'UNE PARTENAIRE ET PRENDRE LE TEMPS DE SE RENCONTRER, VOICI ENFIN POUR LA BELLE, LA POSSIBILITÉ DE S'ÉVEILLER ET DE S'ÉPANOUIR.

La Belle au bois dormant", conte rendu célèbre par Charles Perrault et les frères Grimm, est vu par Bruno Bettelheim dans sa *Psychanalyse des contes de fées* comme le récit d'un processus initiatique, une manière de préparer les petites filles aux changements qui les attendent.

Le repli sur soi (un sommeil de cent ans dans une forêt de ronces) ne se lèvera qu'à l'arrivée du prince charmant, le seul à trouver la voie, à lever les obstacles et à sortir la princesse de son sommeil grâce au baiser de l'amour.

Le prince n'est en fait qu'une figure accessoire, la trame du conte mettant en scène les diverses phases de la vie d'une femme : l'enfance, l'adolescence et la jeunesse représentée par la princesse, la mère qui représente l'âge adulte, la fécondité et la

grossesse, enfin la vieillesse, incarnée par la Fée Carabosse.

Un autre regard sur la "Belle au bois dormant"

Connaissez-vous cette version de la "Belle au bois dormant" ? La Belle dort lorsque son énergie sexuelle s'endort, lorsque les blessures anciennes créent une absence de plaisir, lorsque son vagin se protège et devient insensible.

C'est alors que la "Belle au bois dormant" a besoin d'être réveillée par son Prince charmant.

Elle peut dormir et attendre son Prince, ou encore mobiliser sa partie masculine (son Prince, son Yang, son animus) pour se transformer et agir selon ses désirs, s'éveiller, et s'épanouir.

Prête pour le partage avec un(e) partenaire intime, elle n'est alors plus dépendante affectivement.

L'émancipation

En même temps que la Belle

s'est émancipée, sa sexualité s'est virilisée, appauvrissant la relation intime au détriment du couple.

L'énergie sexuelle féminine s'est enfouie, cachée au plus profond de l'être. Il en résulte de moins en moins de désir, de plaisir, un teint de peau plus terne, une lueur dans les yeux estompée, la dépression gagne du terrain ou s'installe "confortablement".

Dans la sexualité, comme dans d'autres domaines, bien souvent, les Belles se forcent et agissent par devoir, elles s'oublient, pensent qu'elles doivent absolument satisfaire leur partenaire pour être aimées, pour le garder.

ON NE FORCE PAS UNE FLEUR À S'ÉPANOUIR. LORSQUE LES CONDITIONS SONT RÉUNIES, LORSQUE LE RYTHME ET LA CONFIANCE SONT PRÉSENTS, IL EST POSSIBLE DE SE DÉTENDRE ET DE S'OUVRIR

Leur part féminine, douce et intuitive, en pâtit, se referme, s'insensibilise ; des douleurs apparaissent. Elles se coupent de leur énergie vitale.

Le temps de "Lunes"

La manière dont les Belles



En même temps que la Belle s'est émancipée, sa sexualité s'est virilisée

vivent leur temps de "Lunes" est particulièrement révélatrice. L'appel se fait souvent criant lorsqu'elles ont leurs menstruations.

Si elles ne sont pas vigilantes à ralentir leur rythme de vie, à être présentes à "ce qui se vit en dedans", elles émanent un parfum aigre, composé de colère, d'irritation, d'agitation, de tristesse, de frustration...

Si elles prenaient plus de temps pour elles, elles vivraient cette période du cycle comme un cadeau d'intériorisation, un temps précieux où souvent les intuitions sont fortes et nombreuses, l'archétype de la "femme sauvage" étant alors plus présent.

Le féminin a absolument besoin

de temps pour s'ouvrir.

On ne force pas une fleur à s'épanouir. Lorsque les conditions sont réunies, lorsque le rythme et la confiance sont présents, il est possible de se détendre, de s'ouvrir et de s'épanouir.

Cultiver son jardin

Le bien-être sexuel d'une Belle ne dépend pas d'un ou d'une partenaire. Il est avant tout une affaire personnelle. Comme un jardin, il est à cultiver, à entretenir.

Des lieux secrets sont à découvrir, d'autres resteront mystérieux, jardins suspendus dans un instant d'éternité où savourer les fruits voluptueux donnera du moelleux au cœur et inviteront le corps à pétiller et à s'émerveiller.

Apprendre, enfin...

Dans notre société, point "d'école de sexualité" ; on ne nous apprend pas à nous détendre, à sentir notre beauté intérieure fleurir, notre Yoni (nom du sexe féminin en sanscrit) s'ouvrir, s'humidifier, se gonfler et s'apprêter à accueillir.

Pourtant, ces "écoles" d'initiation où l'apprentissage se fait en douceur, en respectant les rythmes, les pudeurs des unes et des autres, existent depuis la nuit des temps, discrètes, secrètes.

Il y est enseigné comment améliorer sa sensibilité, changer ses systèmes de croyance, ses pensées limitantes, comment s'éloigner des vieux schémas, familiaux ou culturels, liés à la honte, au devoir ou aux projections des autres générations pour se rapprocher du plaisir de vivre sa propre vie, en gagnant en liberté, en s'éloignant de ces peurs qui emprisonnent.

La pratique taoïste de l'œuf de Jade, ou œuf de Yoni, utilisée par les femmes initiées depuis des millénaires, est très précieuse pour nourrir notre profonde féminité.

Elle permet de se rencontrer à plusieurs niveaux.

Sur le plan physique, elle apporte une bonne tonicité du périnée, de l'entrée et de l'intérieur du

vagin. Agissant comme un doux massage, la détente peut se faire plus grande, plus profonde.

Sur les autres plans, cette pratique ouvre la sensibilité, réveille des zones endormies, relâche des tensions, des douleurs et augmente grandement le potentiel orgasmique.

Bien loin de l'utilisation d'un sex toy, ces pratiques sont comme un ouvrage de dentelle, délicates, transformatrices, toute en relief et en sensibilité, pleinement épanouissantes.

L'experte :

Karine Nivon est passionnée par le tao et le tantra. Elle anime des groupes d'hommes et de femmes.

À l'origine de la création de la revue Rêve de Femmes, réalisée au départ avec deux autres femmes, Carol et Eve, elle a également créé l'agenda lunaire Rêv'Elles.

Par Karine Nivon

L'ART DE LA SENSUALITÉ



Développer les sens et la conscience

ISSUE DE NOTRE CAPACITÉ À NOUS ABANDONNER AUSSI BIEN QUE DE NOTRE CAPACITÉ À SENTIR ET À RESENTIR, LA SENSUALITÉ EST UN ART QUI SE CONJUGUE AU FÉMININ.

Éveil des sens, parfois sens dessus dessous, les sens nous chavirent, nous butinent et nous extasient. De la sensualité chaloupante des Africaines à celle plus provocante des Latinos, la sensualité aiguise les sens et fait naître le désir.

À travers elle, naissent la volupté, le plaisir et l'abandon. Elle invite à laisser le corps s'exprimer dans un langage qui lui est propre, où se mêlent mouvement, sourire et alchimie corporelle.

La femme est belle quand elle ose la sensualité. Ni vulgaire, ni séductrice, elle laisse simplement s'exprimer qui elle est en donnant la parole à son corps et à ses sens.

La sensualité est l'expression du corps par excellence et de l'essence de notre être. Elle s'exprime pleinement quand le corps s'abandonne et laisse la vie nous envahir.

Dans cet état d'être, nous sommes vivantes et vibrantes.

Nul besoin de jouer ou surjouer, la sensualité vient de l'intérieur et se révèle à l'extérieur.

Accueillir les sensations

Quand nous sommes dans la conscience de notre corps, de nos sens, de nos mouvements, la sensualité est à fleur de peau et cette conscience nous permet d'accueillir les sensations dans leur intensité, sans les éviter ou les dévier.

C'est également en développant cette attention que nous pouvons amplifier le contact avec nous-mêmes.

Chaque femme est sensuelle quand elle ose être qui elle est, et quand elle s'autorise à laisser s'exprimer son désir et son mouvement de vie.

Que la femme laisse vivre sa sensualité et c'est chaque parcelle de son corps qui caresse, ondule, goûte et respire. Toute une alchimie intérieure s'active et appelle au contact.

Contact corporel, contact des mots, contact avec soi, avec

l'autre, tout devient mouvement et mise en action, le système hormonal se déclenche, dopamine et ocytocine font la ronde et dansent de plaisir.

Quand une femme me dit, je ne sais pas ce que c'est la sensualité, j'ai envie de lui répondre que la sensualité ne se décide pas avec la tête, elle ne se calcule pas, elle se vit dans le corps et s'offre au regard de l'autre avec innocence et naturel.

C'est un cadeau que la vie nous fait, c'est un "empire des sens" à explorer. La sensualité nous permet d'être dans un "plein contact" avec notre féminité et notre environnement.

Les éléments qui nous entourent deviennent des alliés pour aller explorer de nouvelles sensations.

LAISSER VIVRE CETTE PARTIE DE SOI QUI A SOUVENT ÉTÉ ÉTOUFFÉE, BRIMÉE, OPPRIMÉE PARCE QUE MAL INTERPRÉTÉE ET SOUVENT CONFONDUE AVEC SÉDUCTION OU SEXUALITÉ

Développer les sens et la conscience

Chaque geste que nous faisons devient une caresse ou une occasion de développer les sens et la conscience que nous avons de notre corps et de ses



Oser être pleinement vivante

sensations :

- Caresse de l'air sur mon bras, sur ma joue
- Contact de l'eau qui coule sur mon corps
- Chaleur des rayons du soleil sur ma peau
- Chaque odeur devient un continent à découvrir, un voyage au cœur de soi

La femme qui est en contact avec son féminin profond est naturellement sensuelle, elle n'a pas besoin de chercher, elle l'incarne pleinement.

Oser être pleinement vivante

Dans l'accompagnement que je propose aux femmes, il est question de se reconnecter à cette sensualité afin de laisser vivre cette partie de soi qui a souvent été étouffée, brimée, opprimée, parce que

mal interprétée et souvent confondue avec séduction ou sexualité.

La sensualité rend la femme vivante et permet d'intensifier son rapport au monde. En prenant conscience de cela, les femmes s'ouvrent à d'autres perspectives, à d'autres champs des possibles.

La relation à elles-mêmes change, elles s'autorisent de plus en plus à vivre en accord avec qui elles sont, à oser être dans leur corps et dans leurs sensations et à y prendre du plaisir en sortant de la culpabilité.

Elles réalisent qu'elles peuvent incarner leur féminin sans avoir à craindre d'être dépassées par leurs émotions.

Qu'en accueillant simplement ce qui est présent dans l'instant, elles s'autorisent à vivre plus intensément chaque moment, à aller en conscience dans le mouvement de la vie parce qu'elles ont confiance.

Confiance en elles, confiance en la vie, confiance dans leurs sensations.

Et dans ce processus, elles peuvent lâcher prise, ne plus chercher à contrôler tout ce qu'elles ressentent, oser aller vers l'inconnu, vers des perceptions nouvelles et s'ouvrir un peu plus à leur féminin.

Une nouvelle perception

C'est aussi une conception nouvelle de son rapport au monde que la femme met en place dans laquelle la vie apparaît plus riche, plus colorée, plus intense, et où sensualité rime avec douceur, rondeur, fluidité, féminité.

La femme alors peut lâcher la peur d'être jugée ou mal traitée et rentrer dans une autre dimension, la dimension dans laquelle elle se perçoit comme faisant partie d'un tout, et réalise que dans ce tout, elle a sa place, au même titre que les hommes.

Elle s'aperçoit qu'en habitant pleinement son féminin, elle renforce son identité de femme de manière pérenne sans avoir besoin de l'imposer.

Qu'il est simplement question d'être là, à sa place, pour avoir cette douce sensation d'exister, et que dans cette posture, les choses s'organisent d'elles-mêmes de manière fluide et naturelle.

La sensualité devient une alliée pour s'ouvrir et aller en conscience dans le monde.

A partir de là, elle va pouvoir se reconnecter à son énergie divine.

Mais il est parfois nécessaire d'être accompagnée sur ce chemin afin de retrouver cette énergie et arriver à se reconnecter à cette connaissance ontologique qui a été perdue.

C'est la voie de la femme, du féminin et de la sexualité, voie sacrée entre toutes qui nous permet de nous connecter à notre essence, à notre corps et à notre divinité.

C'est à partir de ce constat et de cette exploration du féminin que j'ai eu envie de créer *Féminisens* et d'accompagner les femmes dans cette découverte d'elles-mêmes.

Afin que chacune puisse, avec l'aide des autres femmes, trouver les repères qui lui sont nécessaires pour avancer sur son chemin de femme, en osant se montrer telle qu'elle est, dans sa puissance et dans sa féminité,

tout en restant connectée à qui elle est, au plus profond de son être.

L'experte :

Catherine Oberlé est gestalt-thérapeute, sexothérapeute, animatrice de Cercles de Femmes.

Consciente des difficultés des femmes à vivre leur sexualité de manière épanouissante, elle a créé *Féminisens* et organise des stages pour que les femmes puissent se reconnecter à une sexualité sacrée, s'ouvrir au plaisir et aller vers l'épanouissement de leur féminin.

Par Catherine Oberlé

ET SUR INTERNET...

> INTERVIEW DE CATHERINE OBERLÉ

LES SEINS, SOURCE DE VOTRE FÉMINITÉ

LES SEINS REPRÉSENTENT UNE SOURCE D'ÉNERGIE ET DE GUÉRISON DONT IL EST NÉCESSAIRE DE PRENDRE SOIN.



Les seins

La sexologue Maitreyi D. Piontek a développé un ensemble de techniques énergétiques spécialement adressées aux femmes.

Si le tao réunit clairement les énergies masculines et féminines dans une réalité quotidienne, M. D. Piontek a néanmoins constaté que dans la médecine chinoise et les pratiques taoïstes, comme dans la plupart des traditions patriarcales, les intérêts de la femme n'étaient pas suffisamment pris en compte.

Et tous les livres traitant de la sexualité et du tao avaient été écrits par des hommes. Elle s'est alors mise en quête du *Tao de la femme*.

Elle a recueilli des méditations et des pratiques axées sur l'épanouissement de la féminité qui permettent de mettre en lien conscient la femme avec son intériorité et aussi de la relier au cosmos, à la nature et au monde.

Et de réveiller ainsi sa sensibilité et sa réceptivité.

Intégrer l'énergie dans l'intimité de son être

Contrairement aux hommes, les femmes ne génèrent pas plus d'énergie qu'elles ne peuvent en contenir. Elles pourront après une pratique énergétique, l'absorber et l'intégrer dans l'intimité de leur être.

Si une femme entraîne son corps en activant trop de yang et qu'elle génère en excès une énergie extravertie et dominante, son essence féminine s'évaporerait, et il lui deviendrait très difficile ensuite d'entrer en contact avec sa vraie nature.

La source de la féminité ne se révèle que par le yin. Le yin, qu'on peut aussi appeler notre mère la Terre, a la capacité de recevoir et d'absorber l'énergie yang du ciel.

Un corps affaibli ne peut pas contenir beaucoup d'énergie. Trop de feu (yang) évapore l'eau (yin).

Les seins, source d'énergie

Maitreyi D. Piontek accorde une attention toute particulière aux seins qui sont une source d'énergie et de guérison. Les seins sont considérés comme

le symbole de la féminité par excellence.

Peu importe qu'ils soient petits ou gros, pour bien des femmes, ils sont considérés comme le centre sexuel le plus sensible.

La plupart des gens ont reçu leur première nourriture par les seins. Le fait que les seins puissent produire du lait pour nourrir un bébé montre leur extraordinaire potentiel.

Les seins sont ainsi essentiels pour notre bien-être et notre santé. Il existe par ailleurs une relation directe entre les seins, le cœur et les organes génitaux.

Selon la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), deux méridiens sont responsables de cette connexion : Bao Mai et Chong Mai. La connexion entre les seins et l'utérus est mieux perçue lors de la menstruation, de la grossesse ou de l'allaitement.

PURIFIER ET SOULAGER LES SEINS PEUT AUSSI AIDER À PURIFIER LE CŒUR

Quelques recommandations préalables

Quand une femme entre en contact avec ses seins, elle doit tenir compte de plusieurs éléments de base et de certaines recommandations :

1. Pratiquez ces exercices tant



Les secrets de la poitrine

qu'ils vous sont agréables. Dès que vous ressentez de l'agitation ou un excès de chaleur, arrêtez l'exercice et ramenez toute l'énergie dans votre centre. Pratiquez ensuite l'exercice de centrage et le sourire intérieur, jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau à l'aise et détendue.

2. Les femmes qui souffrent d'une maladie des seins relâchent tous les soucis et la négativité qu'elles ont emmagasinés par le biais de cette maladie.

Prenez du temps pour réellement vous reconnecter à vos seins et à les sentir. Avec beaucoup de tendresse, remplissez-les de tout l'amour de votre cœur.

3. Une douleur aiguë dans la poitrine, dans le thorax ou dans le cœur peut être une indication

d'un excès de chaleur ou d'une stagnation à cet endroit.

Si c'est le cas, n'envoyez pas trop d'énergie dans cette zone avec l'exercice de respiration des seins. Il vaut mieux rafraîchir et vider la poitrine pour dissiper la chaleur.

Quelques exercices pratiques

- La respiration des seins : debout, dans la position de la cavalière (debout, jambes légèrement fléchies, d'un écart d'une largeur de hanches), fermez les yeux.

Par votre respiration, entrez en contact avec vos seins, jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement sensibles et ouvertes.

Doucement et lentement, commencez à respirer à travers la pointe de vos seins jusqu'à

ce que vous sentiez une légère sensation de suction.

Commencez à remplir vos seins de cette façon jusqu'à ce qu'ils soient vraiment fermes.

Appliquez vos deux mains sur vos seins et savourez leur présence, en les sentant pulser et devenir de plus en plus vivants.

Emplissez-les de votre sourire intérieur, du parfum de votre cœur.

Continuez de respirer en eux lentement et de plus en plus profondément, jusqu'à ce que vos seins soient si pleins que leur énergie déborde et se répande dans tout votre corps.

- Soulagez votre poitrine : lorsque le cœur est rempli de sentiments négatifs comme la tristesse, la douleur et le désespoir, tous ces sentiments réprimés peuvent venir se stocker dans votre poitrine.

Ainsi, purifier et soulager les seins peut aussi aider à purifier le cœur.

Prenez la position de la cavalière et fermez les yeux.

Commencez par respirer la lumière dorée de l'univers par le troisième œil (le point d'énergie qui se trouve sur le front, au centre, à l'endroit où l'on sent un léger renforcement ; c'est un point très puissant

pour absorber les énergies de l'univers).

Laissez la lumière dorée s'écouler vers vos seins et les remplir. Sur l'expir, guidez toute la lourdeur et la négativité de vos seins vers la terre en passant par vos pieds.

Vous pouvez utiliser vos mains pour guider ces énergies néfastes de vos seins vers vos pieds, et laisser passer cette énergie de vos pieds vers la terre.

Pour clore cet exercice, centrez-vous, la main droite sous le nombril et votre main gauche dans votre dos, les deux paumes se faisant face.

Inspirez profondément par le nez et sur l'expir, laissez toute votre énergie s'écouler vers votre centre.

Connectez-vous et abandonnez-vous à votre centre de plus en plus profondément jusqu'à ce que vous sentiez la pulsation du sang à cet endroit.

Permettez à cette sensation de pulsation de vous entraîner de plus en plus profondément dans votre centre.

- Les secrets de la poitrine : asseyez-vous le dos droit, les yeux fermés.

Massez vos seins jusqu'à ce qu'ils soient pleins d'énergie.

Assise en silence, amenez toute

votre attention sur vos seins, et remplissez-les d'amour ; respirez lentement et profondément.

Pendant au moins une dizaine de minutes, remplissez vos seins avec le son sacré "aum" (prononcé "ôm"). Ensuite, calmement assise, approfondissez votre respiration.

Abandonnez-vous un peu plus profondément à vos seins, jusqu'à ce qu'ils vous dévoilent leurs secrets.

Pour finir, allongez-vous et centrez-vous pendant 10 minutes.

D'après l'ouvrage de Maitreyi D. Piontek, *Les Secrets de la sexualité féminine*, éditions Le Courrier du Livre.

L'experte :

Maitreyi D. Piontek a longtemps vécu en Asie. Elle a appris ses premières formes de Qi Gong à la fin des années 1970 et a rencontré Mantak Chia en 1986.

Elle s'est alors initiée aux travail interne taoïste qui inclut des pratiques sexuelles. Elle a étudié le Taoïsme, la médecine chinoise traditionnelle et la nutrition et donne des cours et des séminaires à travers toute l'Europe.

Son ouvrage, fruit d'une longue pratique, est traduit dans quatorze langues.

Par Maitreyi D. Piontek

ONDE DE PLAISIR, ONDE ORGASMIQUE



Imanou Risselard pratique le Wutao

NOUS AVONS TOUS ÉTÉ CONÇUS ET TRAVERSÉS PAR UNE "ONDE DE PLAISIR", MOMENT PRIVILÉGIÉ DE PLUS OU MOINS VASTE AMPLITUDE QU'IL NOUS EST POSSIBLE DE CULTIVER ET D'ÉPANOUIR DANS LA PRATIQUE DU WUTAO.

Nous sommes convaincus que personne n'a finalement envie de pratiquer et de devoir vivre une technique pour accroître son énergie sexuelle de manière laborieuse, en comptant chaque aller-retour, chaque mouvement, chaque rétention.

Les pratiques énergétiques ne peuvent se passer de ressenti, de sensoriel et de sentiment. C'est pourquoi nous insistons beaucoup dans l'enseignement de notre pratique, le Wutao (prononcé "Woutao") sur l'ondulation de la colonne vertébrale que nous avons appelée : le déploiement de l'onde orgasmique.

L'utilisation du terme "orgasmique" ne doit pas entraîner de confusion. Il ne s'agit pas ici seulement d'énergie sexuelle, mais d'énergie sexuée, ce qui est très différent. Explications.

Une circulation entravée

Cette confusion est elle-même totalement induite par la coupure qui se crée dans notre corps et qui entrave la libre circulation et le déploiement de l'énergie véhiculée et diffusée par l'onde orgasmique.

Ces points de blocages se retrouvent, par exemple, très souvent situés au niveau du plancher pubo-pelvien ; cet espace étant le creuset privilégié de l'énergie sexuelle fondatrice dont le refoulement est lié à une inhibition morale issue de l'histoire individuelle et/ou des mémoires transgénérationnelles.

Quelles qu'en soient les raisons, individuelles, transpersonnelles ou transgénérationnelles, celles-ci marquent d'une empreinte indélébile la trame corporelle d'une frustration telle que le corps sensoriel se retrouve littéralement coupé en deux au niveau du plexus solaire.

Le processus nourricier exponentiel et naturel de cette

énergie primordiale s'en trouve alors totalement ou partiellement entravé.

Onde orgasmique : un plaisir authentique

Il nous semble très important de prendre conscience que les techniques énergétiques qui nous viennent de différentes traditions (taoïstes, hindoues, etc.) sont bien évidemment imprégnées et donc marquées par leurs fondateurs et par le contexte social dans lequel elles ont été créées.

Historiquement, ces techniques puisent leurs références dans des périodes considérées comme un âge d'or de la conscience.

Mais elles se sont, hélas, développées dans des contextes sociaux empreints de moralité, ce qui a trop souvent entraîné entre les fondateurs originels et leurs représentants actuels la sensation d'une véritable "schizophrénie".

SI L'ONDE ORGASMIQUE NE PEUT PAS ATTEINDRE LE CŒUR, NOUS RISQUONS D'ÉPROUVER DES DIFFICULTÉS À EXPRIMER OU À RECEVOIR L'AMOUR

A ce stade-là, il est important techniquement de différencier l'orgasme sexuel génital de l'épanouissement de l'onde orgasmique.



Déployez votre onde orgasmique

Or, rares sont ceux qui pratiquent le tao sexuel ou d'autres techniques proches, en ayant libéré l'onde orgasmique.

C'est pourtant la libération de cette onde qui permet d'accéder à une qualité de "plaisir" authentique, au sentiment du geste qui pourra alors imprégner d'une couleur toute particulière la qualité énergétique de nos mouvements.

Kundalini, dan tian et anneaux reichiens

Dans la tradition hindouiste, ce concept a été représenté par le fameux mythe d'un serpent lové au sein de notre bassin : la kundalini.

L'énergie du serpent éveillé se

déroule et s'élève alors pour venir nourrir de son feu primordial les sept chakra rencontrés le long de son ascension.

La sagesse de la tradition taoïste a, quant à elle, représenté l'alchimie de ce feu primordial au sein d'un creuset : le dan tian, situé dans le bassin.

Le feu transforme l'eau dans ce chaudron initial afin que seule la vapeur s'élève le long de la colonne vertébrale.

Cette libre circulation entraîne l'ouverture des douze centres alchimiques et spirituels.

En Europe, Wilhem Reich a défini des zones semblables aux traditions orientales, mais l'image qu'il en donne les complète considérablement.

C'est sous la forme de sept anneaux qu'il décrit la réalité physiologique et énergétique de ses observations cliniques.

Pour Reich, cette représentation en anneaux autour de notre colonne vertébrale est issue de l'évolution humaine et des traces que celle-ci a laissées en nous.

Nos origines reptiliennes sont en effet marquées dans notre constitution physique et notre développement physiologique par la constitution et l'organisation de la mobilité de notre colonne vertébrale.

Les sept anneaux reichiens s'enroulent ainsi tel un cocon autour de notre colonne vertébrale. C'est le mouvement vivant et vibratoire de cette enveloppe qui se meut comme une onde que nous appelons "l'onde orgasmique".

Déploiement de l'onde orgasmique et refoulement émotionnel

L'onde prend naissance au niveau du bassin, siège de notre puissante énergie sexuelle originelle, puis s'épanouit et va nourrir les différentes fonctions de nos organes, de nos sens et de notre psyché.

Elle distribue ainsi la force et l'énergie nécessaires à l'expression des vertus de notre âme.

Attention, et nous ne le répéterons jamais assez, il s'agit ici du déploiement de l'onde orgasmique et non du simple vécu de l'orgasme sexuel, qui trop souvent reste limité à la sphère du bassin et à sa fonction génitale.

L'émotion étant une manifestation du mouvement énergétique, l'onde qui cherche naturellement à se propager et à s'élever peut être entravée par des refoulements d'ordre émotionnel.

Un ou plusieurs anneaux se resserrent alors, bloquant et arrêtant sa circulation ; ce qui entraîne des troubles physiques et psychiques qui empêchent l'épanouissement de notre âme.

Par exemple, si l'onde ne peut pas atteindre le cœur, nous risquons de souffrir de pathologies cardiaques, de comportements hargneux ou tout simplement, d'éprouver des difficultés à exprimer ou à recevoir l'amour.

L'onde orgasmique est une façon de faire vibrer l'ensemble de la colonne vertébrale en différentes ondes qui se répandent dans tout le corps.

Les ondes animent chaque vertèbre, ainsi que chaque organe. Cette technique est à la fois simple et difficile, car subtile.

Il est nécessaire d'avoir un

cheminement global pour réussir à se défaire des entraves physiologiques, organiques et vibratoires de chaque anneau de la colonne vertébrale et redonner ainsi à notre énergie cette liberté de mouvement et de vibration originelle...

Chacun au gré du vent de sa vie.

Les experts :

Pol Charoy, champion du monde de Kung Fu Wushu en 1983, se spécialise par la suite dans les styles internes.

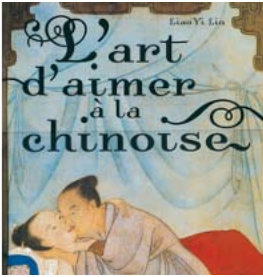
Le cheminement artistique d'Imanou Risselard passe par la danse, puis le théâtre, où elle développe les principes taoïstes du Taiji dans les mises en scène de ses spectacles.

Le Wutao est né du métissage de leurs expériences : Wushu, Yoga et Bio-énergie occidentale. Cette pratique repose sur l'union de deux idéogrammes : "Wu" pour danse et "Tao" la voie.

Elle est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale, qui réactualise le processus d'évolution de la vie. Ils sont par ailleurs les fondateurs du Centre Tao Paris.

Par Imanou Risselard et Pol Charoy

5 LIVRES POUR S'INSPIRER



LIAO YI LIN

L'ART D'AIMER À LA CHINOISE

Voici un bel ouvrage taoïste sur l'alchimie sexuelle datant du début de l'ère chrétienne. C'est l'équivalent chinois du Kama Sutra hindou. L'auteure, spécialiste en philosophie et littérature chinoises, en propose la première traduction française. Des reproductions d'estampes chinoises célèbres illustrent le propos avec délicatesse. Éditions de la Martinière.

Prix : 42 €

amazon.fr

souffedor.fr

MONA HÉBERT

LA MÉDECINE DES FEMMES

Par une approche holistique du fonctionnement du métabolisme féminin, ce livre permet de découvrir une médecine simple, que l'on peut comprendre et intégrer dans sa vie. Nombreux conseils, recettes, exercices pour être pleinement soi-même et célébrer sa féminité. Éditions Le Souffle d'Or.

Prix : 22,31 €



DELPHINE LHUILLIER

LE FÉMININ SANS TABOU

Un livre nourri de témoignages, de réflexions et d'exercices. En explorant tous les moments de la féminité (enfance, puberté, jusqu'à la ménopause), entre amour et désir, corps et sexualité, l'auteure lève le voile des idées reçues et des interdits et nous conduit pas à pas sur les traces d'une liberté nouvelle. Éditions Eyrolles.

Prix : 14,90 €

eyrolles.com

livre.fnac.com

DANIÈLE FLAUMENBAUM

FEMME DÉSIRÉE, FEMME DÉSIRANTE

De nombreuses femmes ne vivent pas une vie sexuelle épanouie. Au croisement de la gynécologie, de la médecine chinoise, de la psychanalyse et de l'approche transgénérationnelle, le docteur Flaumenbaum, gynécologue et acupunctrice, explique la construction de la sexualité et comment remédier au manque de plaisir ou de désir. Payot.

Prix : 7,65 €

Dr Danièle Flaumenbaum

Femme
désirée,
femme
désirante

PAYOT



M. ORTOLAN ET J. LUCAS

LE TANTRA, HORIZON SACRÉ DE LA RELATION

Facile d'accès, ce livre aborde les aspects multiples, concrets et quotidiens du tantra et aussi son originalité, son essence et sa visée spirituelle. Il apporte un regard nouveau sur la relation homme-femme. Éditions Le Souffle d'Or.

Prix : 15,11 €

souffedor.fr



INTROSPECTION

Psycho

POUR AIMER L'AUTRE, VIVRE PLEINEMENT ET LIBREMENT CET AMOUR, IL EST NÉCESSAIRE D'ACCEPTER SA PROPRE HISTOIRE ET DE SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME.

L'ÉCHELLE DE L'AMOUR ET DU DÉSIR



Avec la tendresse, le cœur fond ; le désir se fait source

CONNAISSEZ-VOUS L'ÉCHELLE DE L'AMOUR ET DU DÉSIR ? CATHERINE BENSAÏD NOUS RÉVÈLE LEURS DIFFÉRENTES FORMES. A NOUS DE SAVOIR INCARNER TOUTES CES ÉNERGIES !

Là seulement, vous le savez, dans l'esprit à travers la chair n'existent ni satiété, ni déceptions, ni limites. Là seulement pour votre amour est l'air libre, la grande issue. Teilhard de Chardin.

"L'échelle de l'amour" est aussi échelle du désir : "monter au septième ciel", dit-on. Voici une ébauche de cette montée progressive vers des cieux plus étoilés, sachant que cette échelle des états amoureux "n'est pas une échelle de valeur", ainsi que le dit Jean-Yves Leloup.

"L'Amour se fait chair dans toutes les dimensions de la chair, et il ne faudrait pas oublier que c'est le même Amour qui s'incarne dans la pulsion sexuelle et l'appétit charnel que celui qui nous rend capables de prière et de célébration. L'énergie de l'Amour est une".

L'énergie de l'Amour a, pour s'exprimer, différentes formes que la terminologie grecque

nous aide à préciser, témoin d'une évolution pour chacun du besoin au désir, de la demande au don, de la soif à la source.

Et tout désir, comme tout amour, est un arc-en-ciel où chaque couleur a sa place mais dont certaines peuvent être, selon les instants et au fil des années, plus intenses et lumineuses.

L'harmonie tient les couleurs toutes ensemble.

Porneia, c'est l'amour du bébé pour sa mère. Le désir est besoin : de nourriture, de soin, d'affection. Le corps est passif, en attente du plaisir que l'autre apporte, à l'image de la mère.

L'autre est objet de dévoration, se devant pour satisfaire être dans le don total de sa personne. "Faire l'amour, c'est la certitude que l'autre s'occupe entièrement de moi".

Pothos, c'est l'amour-passion. Le désir est passionnel, l'érotisme pulsionnel, la dépendance, autant que la demande, absolue.

“Je te veux tout à moi, tout de suite et pour toujours ; sans ton corps, ta présence, ton amour, je meurs”.

C'est un désir qui tourne à l'obsession, dans une alternance de bonheurs et de souffrances. Le corps ressent des plaisirs intenses, relatifs à une sensation de manque et qui sont à leur tour créateurs de manque.

L'autre, objet de passion, fait vivre et revivre bien des blessures passées...

Eros, c'est l'éveil des sens, l'état amoureux. Le désir est amoureux, léger, pétillant. Le corps est ailé, porté par le plaisir des sens, l'attirance se vit dans un sentiment d'évidence. L'autre est si beau et la vie si belle...

C'EST LE MÊME AMOUR QUI S'INCARNE DANS LA PULSION SEXUELLE ET L'APPÉTIT CHARNEL QUE CELUI QUI NOUS REND CAPABLES DE PRIÈRE ET DE CÉLÉBRATION

Philia, c'est l'amour-amitié. Le désir est parole donnée, offerte, partagée. Les corps apprennent à mieux s'entendre, dans l'écoute de la différence de l'autre : ses plaisirs et déplaisirs.

Les corps et les mots disent le bonheur d'être ensemble.



Les corps et les mots disent le bonheur d'être ensemble

Storgè, c'est l'amour-tendresse. Le désir est tendresse : attentif, attentionné. Le corps est orienté vers le désir de l'autre, dans la douceur d'une caresse qui reçoit le don de l'autre.

Avec la tendresse, le cœur fond ; le désir se fait source.

Charis, c'est l'amour-grâce. Le désir est grâce, gratuité, il nous est donné : c'est un cadeau auquel nous rendons grâce à notre tour.

Les corps s'ouvrent à l'inattendu, l'inconnu, se désaltèrent l'un l'autre. Le deux n'est pas attente du désir de l'autre, mais grâce d'être "un", par le désir qui unit.

Agapè, c'est l'amour divin. Le désir ne peut se dire, don

"céleste" qui vient visiter nos corps subtils où règnent le silence et la pure lumière.

C'est un au-delà du corps, source sacrée d'eau vive, célébration infinie où l'Amour est entré dans la chair, dans la communion des souffles.

L'experte :

Catherine Bensaïd est une psychiatre et psychanalyste française, auteure de plusieurs livres à succès, notamment : *Aime-toi, la vie t'aimera*, *Qui aime quand je t'aime ?* co-écrit avec Jean-Yves Leloup, *La musique des anges*, *L'autre, cet infini - Dialogue autour de l'amour et de l'amitié* co-écrit avec Pauline Bebe.

Par Catherine Bensaïd

VOTRE EMPREINTE ÉROTIQUE



Découvrir son empreinte érotique personnelle

L'EXPLORATION DE VOTRE HISTOIRE SEXUELLE VOUS AIDE À DÉCOUVRIR VOTRE EMPREINTE ÉROTIQUE PERSONNELLE.

Posez-vous à vous-même les questions qui suivent, comme moyen de comprendre votre propre sexualité.

Vous pouvez répondre par écrit à ces questions, ou simplement mentalement.

Il peut être utile de créer un journal pour explorer votre soi sexuel. Il n'est pas nécessaire que vous fassiez part de ce journal à qui que ce soit, même à votre partenaire (à moins que vous ne souhaitiez le faire).

Quand vous étiez enfant

1. Quelles étaient les attitudes de votre famille au sujet de la sexualité et au sujet du corps ?
2. A quoi a ressemblé votre première expérience sexuelle ? Était-ce seul(e) ou avec une autre personne ?
3. Comment ces expériences ont-elles influencé la vision actuelle de votre corps et de votre vie sexuelle ?

Quand vous êtes arrivée à

l'âge adulte

1. A quels moments de votre vie vous rappelez-vous avoir éprouvé le plus de désir et de plaisir ?
2. Quels lieux, moments de la journée, partenaires, vous ont-ils le plus excité ?
3. De quelle manière spécifique ces moments sont-ils différents de ceux que vous vivez maintenant, ou leur sont-ils semblables ?

Aujourd'hui

1. Dans votre vie actuelle, quelles sont les choses qui augmentent ou diminuent votre désir ?
2. Si vous pouviez créer la situation érotique parfaite pour vous-même, à quoi ressemblerait-elle ?

Ne limitez pas votre imagination. Il n'est pas nécessaire que votre vie imaginative ait la moindre relation avec votre vie actuelle. Il n'y a pas de plus grand générateur de désir qu'une imagination active.

Par Mantak Chia, Maneewan

Chia, Douglas Abrams et Rachel Carlton Abrams, extrait de l'ouvrage *Le couple multi-orgasmique*, éditions Guy Trédaniel.

L'expert :

Mantak Chia a été initié au taoïsme dès son plus jeune âge par plusieurs grands maîtres. De renommée mondiale, il est l'auteur d'une trentaine de livres, traduits en plus de 30 langues.

Il a créé le *Healing Tao*, un système visant au développement personnel et spirituel de la personne et se situant dans la continuité de la tradition taoïste.

Par Mantiak Chia



Ne limitez pas votre imagination

ET SUR INTERNET...

- > [UNIVERSAL TAO](#)
- > [UNIVERSAL TAO FRANCE](#)

OÙ COURT LE CŒUR DU FÉMININ ?

L'AMOUR, LE VRAI, CELUI OÙ L'ON SE RÉALISE INTIMEMENT, EST UN CHEMIN DE CONSCIENCE. TROUVER CETTE PART DE VÉRITÉ PASSE PAR UNE ACCEPTATION DE NOTRE HISTOIRE ET UNE CONNAISSANCE APPROFONDIE DE NOTRE CORPS ET DE NOTRE PSYCHÉ.

La quête de l'amour, de l'amant, de l'aimé, s'apaise sur un chemin de conscience dans

une réconciliation avec soi-même et avec toutes les étapes de sa vie. C'est au cœur de la relation avec soi qu'un amour neuf se révèle.

La quête de l'amour

Le cœur du féminin court après l'amour, vers un idéal de l'amour, vers "l'amour toujours". Cette recherche, source de tant de douleurs et de tant de beautés, représente certainement la mission profonde du féminin et des femmes.

Cette mission va nous faire traverser toutes les couleurs de l'amour si nous sommes engagées vers la vérité d'être.

Sur ce chemin de vérité, une prise de conscience essentielle va un jour nous dévoiler, ou nous asséner, que l'amour que nous vivons n'est qu'illusion.

L'amour que nous offrons, que nous ressentons, n'est pas vraiment un amour pour l'autre, comme nous l'imaginions : nous demandons en fait à l'autre de nous aimer.

Et nous lui demandons surtout de nous aimer là où nous ne nous aimons pas nous-mêmes.

Quand nous réalisons vraiment que nous n'aimons pas l'autre pour lui-même, et que, sans doute, il ne nous aime pas non plus pour nous-mêmes, s'élève en nous une grande douleur et c'est le début d'une nouvelle étape de vie, le véritable apprentissage de l'amour de soi.

Qui va m'aimer là où j'ai tant besoin ?

Embrasser qui je suis

Nous avons à apprendre à nous accepter nous-mêmes : notre corps, notre histoire, nos comportements, et à nous aimer avec tout ça.

Dans cette intention d'amour,



Embrasser qui je suis

tous les moments de la vie et tous les chemins sont fertiles car chaque instant nous offre une opportunité : ne pas me juger d'abord, m'accepter ensuite, tourner vers moi un regard aimant enfin.

Notre vie étant un processus d'incarnation, tout ce qui ne se vit pas dans le corps risquerait de rester superficiel et de nous éviter d'être vraiment vivantes.

Il s'agit donc d'être avec nous le plus pleinement possible : respirer consciemment, habiter notre corps d'abord, surtout, encore.

Et puis, nous embrasser : prendre dans mes bras, serrer contre mon cœur celle que je suis. Pour se renforcer, se muscler, notre lien à l'amour et notre chemin de conscience ont besoin de contrastes : mouvement, immobilité, solitude, relation, silence, musique, nous offrent des occasions multiples de nous rencontrer, nous saluer, nous écouter, nous aimer nous-mêmes.

PRENDRE DANS MES BRAS, SERRER CONTRE MON CŒUR CELLE QUE JE SUIS

Traverser toutes les étapes de notre vie

Accepter notre histoire exige en particulier de reconnaître toutes ces étapes de la vie qui sont fondatrices de nos personnalités.



La vie me fait l'amour

Pour tout être humain, conception, naissance, adolescence... sont des passages essentiels, les spécificités féminines étant l'arrivée des règles, les grossesses et accouchements (pour beaucoup de femmes) et la ménopause.

Dans notre parcours de vie, nous traversons ces étapes en nous appuyant sur notre environnement, en particulier relationnel.

Or, beaucoup de ces contenants sont insuffisants, au niveau individuel et collectif, pour nous accompagner à vivre totalement dans nos corps et nos psychés ces phases structurantes.

Et longtemps après, gestation,

naissance, adolescence, entrée dans la sexualité adulte... restent comme des ruptures ou des freins dans le déploiement de la vitalité et de la créativité.

Nous aimer nous-mêmes demande une reconnaissance de ces étapes-là inabouties.

Dans les expériences de souffle, de transe, dans la thérapie, les femmes retrouvent souvent ces passages douloureux voire tragiques et peuvent panser leurs histoires cabossées avec le soutien d'autres personnes, stagiaires ou thérapeutes.

La vie elle-même, en particulier dans nos relations, nous offre parfois un apaisement partiel de ces marques douloureuses.

Mais tant qu'entre nous et

nous-mêmes, il n'y a pas une tendresse, un amour, portés vers ces passages-là, elles risquent de nous retenir encore en arrière.

Me mettre au monde

Et pour nous les femmes, il existe une évidence supplémentaire. Les passages importants de notre vie exigent et impactent profondément nos corps de chair.

Nous avons la chance d'avoir un corps très présent, très parlant, avec nos cycles et nos enfantements. Et nous avons un ventre en creux fait pour accueillir.

Nous avons été conçues, portées, nous sommes nées d'une femme et nous pouvons nous-mêmes concevoir, porter et mettre au monde.

Et si j'ai adouci mes blessures avec d'autres, il est un moment où il s'agit d'ouvrir ma conscience, corps et cœur, pour me concevoir moi-même au creux de mon ventre, me porter dans mon corps aujourd'hui, me mettre au monde pour de bon, me nourrir, et tenir la main de la petite fille avec amour, sur son chemin de vie, jusqu'à cet instant présent.

Nous resterons sinon prisonnières de nos histoires et attentes illusoires face à l'autre.

Il ne s'agit certainement pas de se passer des relations,

mais de cultiver dans le corps une attention à soi et une relation avec soi, bien loin de l'égoïsme, qui nous mettent face à l'autre à partir d'une relation plus douce avec nous-mêmes, plutôt qu'à partir de nos manques et de nos blessures.

La vie me fait l'amour

Pour trouver cet amour de nous, nous approfondissons le lien à notre corps, à nos sensations, au plus intime de nous-mêmes, et notre espace intérieur s'agrandit : c'est un univers !

Alors nous réalisons que le mystère est aussi en nous, que l'amour de nous-mêmes nous ouvre à un amour neuf, pour la vie et pour l'autre.

Ce chemin de vérité nous fait vivre un double mouvement : un approfondissement en nous-mêmes, dans le corps et la psyché, et un élargissement de conscience.

Nous sommes reliées à l'espace infini, un contenant plus vaste, une conscience bien plus large.

L'émerveillement, c'est de découvrir qu'il n'y a finalement qu'un seul amour qui, s'il a à s'incarner dans le quotidien, dans nos corps, dans cet instant, dépasse, transcende nos histoires personnelles pour tous nous réunir dans un même cœur.

Quand je peux être avec moi

à partir de ce cœur-là, alors je m'aime et je m'approche d'aimer tout ce qui est. Pourrions-nous cesser de demander tant à l'autre ?

Osons faire face à sa différence, installées dans nos corps, le regard ouvert à la fois dedans et dehors, nos pieds sur la terre, notre ventre plein et creux, notre cœur vivant et notre visage nourri des multiples visages que nous avons offerts ou refusés au monde.

Laissons la Vie, le Souffle, nous faire l'amour, nous pénétrer, nous enfanter... et guider notre danse.

L'experte :

Brigitte Chavas est psychotérapeute transpersonnelle et formatrice à l'Isthme. Elle anime des groupes depuis 1988 (Respiration Holotropique, groupes de femmes, adolescents).

Co-auteure de *Guérir l'ego, révéler l'être*, Guy Trédaniel et du *Manuel de psychothérapie transpersonnelle* Dunod, Interéditions.

Par Brigitte Chavas

ET SUR INTERNET...

- > BRIGITTE CHAVAS
- > OÙ COURT LE COEUR FÉMININ?

LES PLANTES APHRODISIAQUES



Le maca redonne de la vitalité sexuelle

LORSQU'IL S'AGIT D'ALLUMER LE FEU DU DÉSIR, LA LISTE DES PLANTES EST HEUREUSEMENT FORT LONGUE ! GINSENG PANAX, MACA OU ENCORE GINGEMBRE REGORGENT DE VERTUS.

Le ginseng panax est un excellent fortifiant sexuel. **Q**ue l'q u e s gouttes d'huile essentielle de gingembre pour la femme ou de sarriette pour l'homme, dans de l'huile d'amande douce, feront des merveilles pour un massage entre amants.

Deux plantes d'Amérique du Sud, le muira puama et le maca, peuvent nous aider à retrouver le feu sacré.

Potion d'amour numéro un, le muira puama (*Ptychopetalum olacoides*), ou "bois de la virilité", est un arbuste que l'on retrouve dans la forêt amazonienne du Brésil ; son écorce et ses racines ont été utilisées durant des centaines d'années par les indigènes comme aphrodisiaques.

Le muira puama augmente la production de testostérone, une hormone qui stimule la libido et les performances

sexuelles tant chez la femme que chez l'homme.

En plus de nous redonner une vie sexuelle plus "juteuse", le muira est un bon remède contre la perte des cheveux. La plante donne de meilleurs résultats, lorsqu'elle est employée de façon cyclique.

Le maca (*Lepidium mayenii*) est un légume racine cultivé dans les Andes. Les Péruviens l'emploient depuis 5 000 ans pour se nourrir et se soigner.

Cette plante adaptogène aide le corps à mieux faire face au stress et fortifie le système endocrinien, lui-même contrôlant le métabolisme et la production d'hormones.

Son effet énergisant vient de son contenu élevé en minéraux, spécialement en iode, qui nourrit la thyroïde. La racine de maca stimule l'hypophyse, qui agit sur les hormones sexuelles activant les ovaires et les testicules.

En plus de redonner de la vitalité sexuelle, elle peut aider à réduire les symptômes désagréables de la ménopause et de la dépression.

Extrait de l'ouvrage *La médecine des femmes* de Mona Hébert, Le Souffle d'Or.

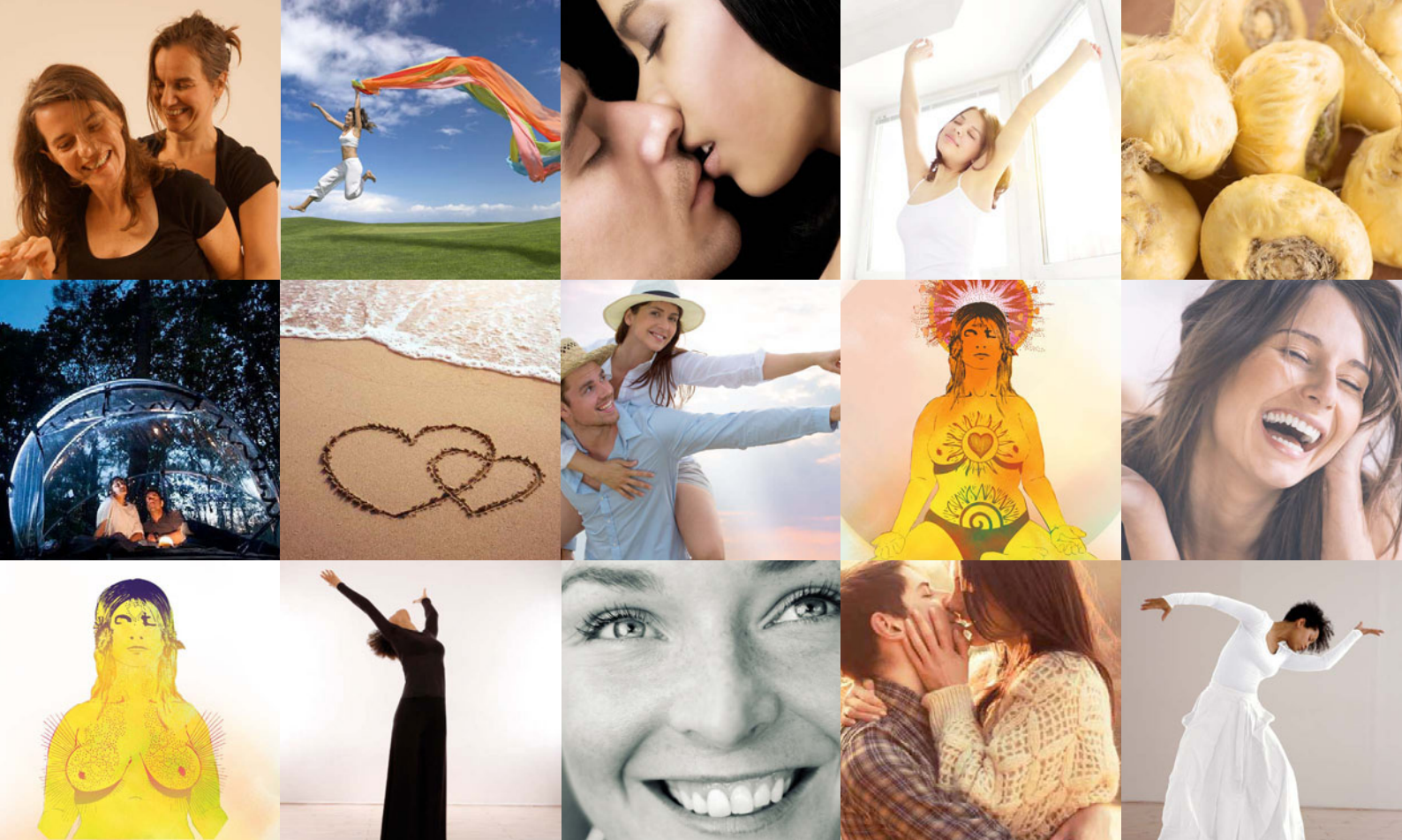
L'experte :

Mona Hébert est auteure de *La médecine des femmes* au Souffle d'Or, homéopathe, naturopathe et herboriste, elle se consacre à la santé des femmes. Dans son Centre de Montréal *La Médecine des Femmes*, Elle propose une vision holistique du soin au féminin.

Par Mona Hébert



Le gingembre est un excellent fortifiant sexuel



femininbio

HS # 06 / AOÛT 2014

Direction
FemininBio

Création
Groupe Palpix

Ont contribué à ce numéro

Anne Gatillier / Marga Vianu / Sarina Stone / Yves Réquena / Delphine Lhuillier / Imanou Risselard / Marisa Ortolan / Jacques Lucas / Karine Nivon / Catherine Oberlé / Pol Charoy / Maitreyi D. Piontek / Catherine Bensaïd / Mantak Chia / Brigitte Chavas / Mona Hébert / Rémy Halgand / Audrey Etner / Héroïse Hetzel / Anne Ghesquière / Stephanie Jarroux / Clémentine Nowak

Merci à voyagez-responsable.tourismebretagne.com pour sa sélection de séjours.

Contact publicitaire
pub@femininbio.com

