

## J'ai essayé le tantrisme...

Faut-il se tourner vers les spiritualités orientales pour être vraiment initié à l'art de l'amour ? Des novices de plus en plus nombreux s'inscrivent dans des ateliers tantra, où l'on prône à la fois extase et sérénité. Notre journaliste s'est prêté au jeu du groupe... et a appris à débloquent quelques verrous. Stanis Las de Haldat

Paris, IXe arrondissement, une petite salle de yoga. Michel Riu et Carmen Garcia Enguita proposent un stage de sexualité tantrique. Tous deux sont thérapeutes depuis quinze ans, experts en psychosynthèse, rebirth, yoga, shiatsu et sexualité féminine. Voilà maintenant deux ans qu'ils travaillent ensemble, en France et en Espagne, où ils proposent des ateliers sur la « sexualité alchimique ». Les participants, eux, sont novices, même si quelques-uns pratiquent diverses disciplines venues d'Orient. Il y a là sept femmes et quatre hommes. Moyenne d'âge : 35 ans. Première surprise : aucun ne semble porter le poids trop lourd de la misère sexuelle. Ni physiques disgracieux, ni visages torturés, ni gestes nerveux. Les filles sont plutôt belles, parfois même très belles. Nous ferons connaissance un peu plus tard. Pour l'instant, on s'échauffe.

### Les préliminaires

Musique. On danse. Il est 3 heures de l'après-midi, on a 14 ans et on fait une boum dans le garage des parents... Carmen nous invite à bouger en face d'un partenaire et à outrer nos gestes : « Les filles, montrez toute votre féminité, les garçons, toute votre virilité. » Puis les choses se précisent. Carmen : « Les filles, imitez les garçons, et les garçons, dansez comme les filles. Regardez-vous droit dans les yeux. Mais attention ! N'entrez pas dans la séduction. Prenez simplement conscience de votre corps ! » Une demi-heure plus tard, en tee-shirt et en sueur, assis en cercle, chacun est convié à expliquer le problème qui l'amène ici. Deuxième surprise : le tantrisme, c'est un peu le BHV du sexe.

### Pourquoi suis-je ici ?

Jane explique que son ami lui fait l'amour de manière un peu trop mécanique ; Eric a déjà essayé le sexe taoïste et cherche un truc plus surprenant pour « bluffer » sa compagne ; Eva souffre de pertes vaginales, un trouble dont l'origine se trouverait dans sa tête ; Louise ne fait plus l'amour avec son mari, se réserve à son amant, mais comme il n'est pas toujours disponible, elle voudrait savoir canaliser ses envies ; Charles s'ennuie dans la routine conjugale ; Julie veut être sûre de ne pas se tromper de compagnon avant de faire un enfant ; Marie, elle, a oublié la date de son dernier rapport et voudrait redevenir désirable. Et moi ? Moi, j'ai l'impression de ne pas avoir innové depuis trop longtemps. Et je me dis que je serais trop bête d'ignorer une méthode qui me promet le septième ciel.

S'ensuit une discussion un tantinet agaçante où de vieilles antiennes féministes se mêlent à des considérations scientifiques et morales douteuses. Grosso modo : l'homme peut à tout instant dégainer son membre et s'en servir comme d'un marteau-pilon, alors que les femmes sont cycliques et dans la plénitude. Quant à son sperme – « Une goutte équivaut à quarante gouttes de sang » –, c'est la vie. Il ne faut pas le gaspiller mais « en

faire offrande ». Bref, chercher à éjaculer, c'est pas terrible, et la masturbation mécanique et vide-fantasmes, n'en parlons pas. C'est la troisième surprise : le discours tantrique ressemble parfois à celui des carmélites.

### **La méthode tantrique, c'est quoi ?**

Il est alors temps de lever les confusions : la méthode tantrique, ça consiste en quoi ? Michel : « Il s'agit d'apprendre à entrer dans l'érotisme avec la seule énergie du corps, sans passer par des projections mentales. Sans se faire un film qui transforme l'autre en objet de sa jouissance. Pourquoi chercher des images extérieures fictives alors que l'on est face à un partenaire réel ? » Carmen : « C'est l'expérience de l'unité, avec soi et avec l'autre. Il faut faire remonter l'énergie génitale dans tout le corps, afin que l'orgasme nous irradie complètement et ne reste pas bloqué au niveau du bassin. Pour réaliser cette alchimie entre le bas et le haut, il faut ouvrir chacun de nos chakras, ces centres d'énergie situés entre le périnée et la fontanelle. »

Soit, mais comment fait-on ? Exercice : on remet la musique, une sorte de rythme qui va crescendo, débarrassé de toute mélodie. Jambes écartées et légèrement fléchies, on ondule du bassin d'avant en arrière. « Il faut sentir l'énergie dans les couilles ! » clame Carmen. On ondule, on ondule. On respire très fort. « Et maintenant, on fait remonter l'énergie ! Dans le ventre ! » Et puis plus haut, dans la poitrine, dans la gorge, dans la tête, plus vite... C'est dur, les muscles tirent. Un vrai cours de gym.

Les filles choisissent un partenaire. Onduler à deux, c'est mieux. Mais si les gestes, les respirations et les râles de l'assemblée ressemblent à ceux d'animaux en rut, je ne sens pas encore monter en moi cette fameuse énergie. On répète l'exercice, allongés cette fois. Mêmes mouvements du bassin, un peu moins fatigants, un peu plus sensuels. Mêmes exhortations de Carmen : « Le scrotum ! On n'oublie pas le scrotum ! » Je termine lessivé et je me jure de ne jamais plus oublier mon p... de scrotum.

### **Echange d'énergies**

L'exercice suivant est plus soft. Cette fois, il s'agit de communiquer son énergie à sa partenaire. En position du lotus, face à face, paumes contre paumes, bercés par le refrain hypnotique d'un mantra soufi. « Ne vous lâchez pas des yeux et ouvrez votre cœur, demande Michel. Mais ne cherchez pas à séduire. » Message reçu ? Au terme de l'exercice – quinze minutes de regards intenses –, ma partenaire me dira qu'elle a senti en moi une forte énergie enfermée dans une carapace en acier. Pour l'énergie, je ne sais pas, mais pour la carapace, well, elle n'a pas tort. La séquence suivante doit justement m'aider à desserrer quelques boulons. Car, maintenant, on entre dans le vif du sujet : massage tantrique pour tous.

### **Je te masse, tu me masses**

Tout le monde se déshabille, les deux plus pudiques – dont je suis – ne gardent qu'un paréo. Même Jane, qui avait cru venir à une simple conférence sur le tantrisme, se retrouve en string. Quatrième surprise : je découvre que – pour peu qu'on lui parle gentiment –, n'importe qui peut se mettre à poil et se laisser malaxer par des mains inconnues. Deux participants s'occupent d'un troisième. J'ai droit au savoir-faire de

Carmen et d'une jeune prof de yoga. Carmen explique qu'il faut considérer toutes les parties du corps avec la même neutralité. « Caresser un orteil ou un pénis, c'est pareil, si on n'y met pas de fantasme. » Même le scrotum ? « Tout le corps est sacré, il doit être traité avec respect. » OK. Allons-y.

Allongé, les yeux clos, dans une béatitude pleine de soupirs, chacun se laisse aller comme un bébé au plaisir d'être touché par quatre mains, sans tabou. Et si une érection s'annonce ? « Pas de problème, dit Carmen, c'est la nature. » Michel nous rappelle quand même de nous concentrer sur les sensations et de chasser les projections. Il n'y aura pas d'érection. Et, curieusement, pas de frustration non plus. On voudrait juste que ça ne s'arrête pas. Entièrement détendu, je comprends enfin à quelles sensations cette expérience me renvoie.

A celles que nous avons tous connues un après-midi d'été quand, pour échapper à la chaleur, on s'allonge mollement, nu, dans l'ombre d'une chambre. On peut bander, certes, mais sans chercher à précipiter l'action. A la crispation d'une brève pulsion génitale, on préfère, un peu feignant, se laisser envahir par un doux relâchement de tout le corps. A deux, ces siestes amoureuses peuvent durer des heures. Et ce sont les meilleures. Je sors de la séance avec deux certitudes : la voie tantrique peut nous permettre à tout moment de recréer cet éden estival du corps et de l'esprit, et l'éjaculation peut attendre. Elle peut même ne plus être un but. Trente ans de convictions priapiques viennent de s'effondrer, et je n'ai même pas mal.

### **Le tantrisme, ou la sexualité vécue comme une méditation**

« Réduire le tantrisme à la sexualité serait une aberration », prévient Pierre Feuga, professeur de yoga et auteur de *Tantrisme : doctrine, art, pratique, rituel* (Dangles, 1994). En effet, c'est sur le terreau fertile de l'hindouisme et du bouddhisme que le tantrisme est apparu en Inde, au VII<sup>e</sup> siècle, comme un courant spirituel complexe. Il propose la prise de conscience de notre unité fondamentale, du corps et de l'esprit, en relation avec l'univers, à tout instant et dans toutes les activités de la vie. Ce que Daniel Odier, auteur notamment de *Tantra : initiation d'un Occidental à l'amour absolu* (Pocket, 2002), qui l'a fait connaître en France, définit comme la « spontanéité de l'extase ».

Cette approche implique un apprentissage de notre double polarité, masculine et féminine, et l'acceptation de notre entière réalité, avec ses ombres et ses lumières. C'est la singularité du tantrisme que de n'être pas une philosophie du renoncement : « Il n'est plus nécessaire de fuir le corps pour trouver la paix, souligne Bernard Baudoin, auteur de *Tantrisme, une voie de libération immédiate* (De Vecchi, 2002, épuisé), car le corps lui-même devient un temple sacré : le lieu de la béatitude. »

La sexualité est vécue comme une méditation où, grâce à des techniques de respiration et de relâchement du corps, chacun des partenaires peut ressentir un sentiment d'unité profonde avec lui-même et avec l'autre. Pour être complet, l'orgasme ne saurait donc être strictement génital, et les hommes sont incités à l'atteindre sans éjaculation. Il ne s'agit plus de la maîtriser, mais de parvenir à l'oublier.

*février 2006*