



Introduction



Ce texte traite du chemin de la sexualité masculine, dans une voie tantrique, c'est-à-dire dans une approche qui réunit spiritualité et sexualité au travers d'une relation vraie avec la femme¹. Le tantra² est un système spirituel qui s'est développé initialement en Inde et qui s'est diffusé dans la deuxième moitié du vingtième siècle en Occident où il a trouvé un écho favorable. Le tantra considère que l'énergie sexuelle est l'énergie de vie par excellence, et l'union sexuelle est vécue comme un moyen d'atteindre l'union cosmique, de dépasser la dualité inhérente à notre monde, et ainsi d'accéder au divin.

Au-delà des croyances religieuses, le tantra a proposé un ensemble de pratiques, un yoga qui se pratique à deux, un homme et une femme, l'homme représentant le principe mâle, le dieu Shiva*, et la femme, le principe féminin, la déesse Shakti*.

Ce livre n'est cependant pas un ouvrage sur le tantra. Il parle de la sexualité de l'homme sur la voie tantrique, et non pas du tantra en général, de ses origines, de ses principes, ni des exercices tantriques

1. Ce livre est écrit dans une vision hétérosexuelle. Les exemples donnés sont dans un rapport entre un homme et une femme. Ne connaissant pas suffisamment les autres formes d'orientation sexuelle, j'ai choisis de ne pas en parler. Néanmoins, comme ce livre aide à comprendre nos polarités féminin/masculin qui existent en chacun de nous et à s'ouvrir à une sexualité plus tantrique, toute personne peut donc y trouver de précieuses informations sur l'accueil d'une sexualité sacrée.

2. Certains termes que l'on emploie beaucoup dans le tantra, sont décrits et expliqués dans le lexique qui se trouve à la fin de cet ouvrage. La première occurrence de ces termes est signifiée par une astérisque * à la fin du mot.

que l'on peut pratiquer seul ou à deux. Pour le lecteur intéressé, désireux d'aller plus loin dans ce sens, on trouvera à la fin de cet ouvrage une bibliographie comprenant plusieurs ouvrages de tantra. Néanmoins, ce livre est tantrique dans son esprit, en ce sens qu'il place l'expérience, la sensualité – dans toutes ses dimensions – et la relation comme voie d'accès privilégiée du divin.

Son écriture a démarré simplement lors d'un échange de courriels, et comme une réponse à une attente que j'ai sentie chez les hommes, et auquel la plupart des écrits sur le tantra ne me paraissaient pas répondre directement. La question abordée ici est simplement : que se passe-t-il dans l'homme, dans son esprit, son cœur et son corps, lorsqu'il est en relation avec la femme, et comment peut-il surmonter ses difficultés, ouvrir son cœur et son âme, pour aboutir à un plus grand plaisir, voire atteindre l'union extatique. Cet ouvrage a d'abord été écrit à partir de mon expérience : tout ce qui est exprimé, je l'ai vécu, je l'ai ressenti dans mon être même si cette sensation n'a pas toujours été très longue, j'en ai eu la vision, même si parfois elle a été très fugace. J'ai aussi beaucoup lu, beaucoup écouté les maîtres spirituels, les animateurs de tantra et surtout les hommes et les femmes autour de moi. C'est à partir de ce mélange d'expériences, de lectures et d'écoutes que j'ai pu écrire ce livre en livrant une partie de moi-même, en me mettant à nu.

Afin de bien faire comprendre que je parle depuis une position d'homme, j'utiliserai souvent le « nous » pour signifier « nous les hommes ». Nous les hommes donc, nous avons parfois l'impression de bien nous connaître, et surtout de connaître notre sexe en pensant que nous avons fait le tour de la sexualité. En fait, il n'en est rien. Nous disposons, sans le savoir souvent, d'une puissance de plaisir et d'amour considérable, d'une véritable centrale nucléaire extatique. Mais cela demeure invisible pour la plupart d'entre nous. Nous vivons sans nous rendre compte des potentialités incroyables de notre être, nous demeurons figés dans des schémas biologiques et culturels qui se sont intégrés à nous de telle manière que nous les croyons nôtres. Et cela est particulièrement vrai pour la sexualité. Après des siècles de puritanisme

et de contraintes, les années soixante-dix ont ouvert la porte à une libération sexuelle qui a donné lieu à des débordements malheureusement parfois aussi préjudiciables que la répression précédente. Chacun essayait de se sortir des cadres trop rigides de l'époque précédente, mais sans réellement prendre en compte l'autre, certains même en profitant pour « se faire des nanas » sous le couvert de libération.

Le tantra rejette aussi bien le puritanisme que le débordement licencieux, afin de vivre la relation en conscience, et relier sexe, cœur et esprit en une danse joyeuse où puissance d'être et abandon à la vie s'épousent. Ce sont les noces alchimiques du masculin et du féminin, aussi bien à l'intérieur de soi, qu'à l'extérieur, la rencontre entre l'homme et la femme symbolisant l'union des principes masculin et féminin. La sexualité, pour le tantra, est à la fois la base, la source de notre énergie vitale, mais aussi ce qui est transcendé par la relation, ce qui est transformé par la conscience.

En écrivant le paragraphe précédent, je me rends compte que ce genre de phrases, il y a quelques années, m'auraient laissé totalement froid. Je pensais que ce type de discours n'était qu'un assemblage de mots ayant au mieux une portée poétique, mais sans signification réelle. Mais cela correspond à une expérience que chacun peut faire et dont on sent la portée lorsqu'on y a goûté. Pour donner une image, on peut dire que la sexualité tantrique est à la sexualité ordinaire ce qu'un repas dans un restaurant trois étoiles est au fast-food. Dans les deux cas, on mange et on se restaure. Mais en même temps, cela n'a rien à voir. Peut-être que dans le domaine sexuel, vous n'avez mangé toute votre vie qu'au fast-food, sans avoir goûté à la grande cuisine. Réjouissez-vous, tout peut changer. Si par hasard vous aviez poussé la porte d'un grand restaurant quelquefois dans votre vie, mais sans connaître réellement leur adresse et sans être capable d'y retourner, c'est-à-dire si vous avez goûté par hasard à la magie de la sexualité spirituelle, ce livre vous aidera à vous mettre dans l'état d'esprit nécessaire pour pouvoir redécouvrir en conscience la magie de cette sexualité trois étoiles. En outre, dans le domaine sexuel, à la différence de la gastronomie, le grand restaurant, c'est-à-dire la sexualité

tantrique, ne coûte pas plus cher que la restauration rapide, puisque tout est déjà là à l'intérieur de nous !

Cet ouvrage est destiné à faire de chaque homme un amant tantrique, c'est-à-dire un homme puissant en relation avec sa partenaire et en relation avec lui-même, afin qu'il puisse goûter aux fruits de l'extase. Mais attention, être un amant tantrique ne signifie pas devenir bête de performance. Cela serait une manière très unilatérale de voir les choses et aux antipodes de l'esprit de cet ouvrage. Il s'agit ici de comprendre que l'amant tantrique est un « amant divin », vécu comme une alliance qui existe entre « amant », homme qui se situe en harmonie avec sa virilité, et « divin » qui rime ici avec féminin, puissance de relation et d'accueil, source et origine de vie, et non avec domination, contrôle et performances.

L'amant tantrique, c'est d'abord l'amant, c'est-à-dire l'homme amoureux, en désir et en relation avec sa partenaire. L'amant, c'est l'homme qui aime la femme dans ce qu'elle a de plus précieux, qui est passionnément en relation avec celle qu'il désire et qu'il comble, qui est totalement présent à elle et qui accueille avec amour le don de soi que lui fait cette femme, elle qui lui offre la part la plus secrète et la plus sacrée d'elle-même. L'amant, c'est aussi le plaisir, le plaisir de la fête des sens, de la puissance virile que l'on sent dans son sexe et ses reins, et ce plaisir s'exprime dans cette rencontre avec la femme.

Mais dans l'aspect tantrique, il y a autre chose que la rencontre des corps, ou la rencontre inconsciente des cœurs. Il y a aussi ce sentiment initial, souvent inconscient chez l'homme, que le désir qui le pousse vers la femme, qui le porte vers cette rencontre, relève de quelque chose qui le dépasse. Il sent profondément au fond de lui-même que la femme comporte la deuxième moitié de l'histoire, la deuxième moitié de l'Un, et que, ensemble, lui et elle peuvent atteindre l'union, le Un.

Mais comment peut-on devenir « amant tantrique » ? Il s'agit avant tout d'une attitude intérieure, fondée sur deux principes de bases : puissance et relation, dont la synthèse forme la présence. Ces principes s'incarnent sous la forme de deux processus : d'une part celui de la récupération de sa puissance virile dont il pourrait être coupé, et

d'autre part de l'ouverture au féminin, à la relation, à l'écoute, à l'ouverture du cœur, au lâcher-prise, à l'abandon. Il s'agit alors de combiner habilement la puissance virile, la force mâle, qui est celle du courage, de la vitalité, de l'audace, du lion sauvage, avec la relation qui est écoute, ouverture du cœur, sensibilité à l'autre.

C'est donc un mariage du yang* (principe masculin) et du yin* (principe féminin), dont la notion de « présence » est peut-être la meilleure synthèse. Un homme est présent à sa compagne lorsqu'il est à la fois dans cette puissance et dans cette écoute, lorsqu'il s'ouvre à sa force virile tout en suivant le tempo de sa partenaire, tout en étant relié à son cœur. Alors une alchimie s'effectue, la femme s'abandonne à sa féminité qui est ouverture et accueil. Elle rend alors l'homme encore plus homme, et l'homme en la pénétrant de son amour et de sa puissance la rend encore plus femme. Ainsi, tous les deux se polarisent, deviennent encore plus homme et femme. Ils quittent progressivement les habits de leur ego, de leur moi, pour endosser la peau des archétypes de l'homme et de la femme, de Shiva et de Shakti dans la mythologie tantrique. Alors, de cette rencontre des opposés naît l'union qui transporte l'homme et la femme au pays divin qui est tout à la fois ici et maintenant et en même temps ailleurs, dans un autre espace, un autre temps. En s'unissant, ils deviennent Dieu, ou plus exactement ils célèbrent et vivent la présence Divine en eux. L'acte d'amour devient alors pratiquement un rituel religieux, dans lequel on peut faire l'expérience du divin, c'est-à-dire de quelque chose qui est plus grand que nous, qui dépasse les limites de notre moi, de notre conscience ordinaire. Il n'y a pas besoin de prêtre, pas besoin d'intercesseur, pas besoin d'avoir la foi, puisqu'on peut faire cette expérience spirituelle directement.

Pour tout cela, l'homme n'est pas bien préparé du fait de la pression biologique et sociale qui le pousse à chercher rapidement sa satisfaction ou celle de sa partenaire. Il va lui falloir apprendre quelques techniques mais surtout à se défaire d'un ensemble d'habitudes mentales, de procédures automatiques issues d'un conditionnement inconscient. D'autre part, avec le féminisme, un certain nombre d'hommes ont confondu puissance et violence. Pour ne pas être les

violeurs ou les brutes que les revendications féministes dénoncent, à juste titre, ils ont internalisé ces revendications et préféré s'émasculer psychiquement que d'être accusé de se comporter en « macho ». Il s'agit ainsi pour eux de retrouver le chemin de la puissance qui correspond à leur polarité, en restant dans le cœur.

Mais évidemment, si tous les hommes peuvent devenir des amants tantriques, puisqu'il s'agit de qualités inscrites au fond de chacun d'entre nous, il faut aussi un peu d'entraînement et de pratique, comme pour jouer d'un instrument de musique ou pratiquer un sport. On peut tous courir, sauter et taper dans une balle, et pourtant il faut pratiquer la course, le saut et les jeux de balle pour parvenir à avoir une certaine maîtrise dans chacun de ces domaines. En même temps, dans le domaine tantrique, il n'y a rien de réellement particulier « à faire » car nous possédons déjà tous cet art en nous. Il s'agit avant tout pour un homme de se connecter à l'autre et à soi-même de manière correcte, en s'abandonnant à sa propre polarité, en étant en relation avec sa partenaire, et surtout en lâchant tous les jugements et toutes les peurs relatives à l'acte sexuel.

Les techniques tantriques sont avant tout des « non-techniques » puisqu'elles consistent généralement à simplement vivre l'instant en conscience, et se laisser emporter en conscience par l'énergie de Vie.

J'ai été initié aux pratique tantriques, lesquelles ont énormément résonné en moi, et m'ont aidé à me transformer en profondeur. J'ai donc écrit ce texte en pensant à mes frères, les hommes, en leur donnant tout ce que j'aurais aimé savoir plus tôt, tout ce que je cherchais désespérément et auquel j'avais fini par ne plus croire. J'y ai mis toutes mes expériences, toutes mes connaissances, tout mon cœur. Je sais que la voie est difficile et pleine d'escarpements. Mais en même temps, le résultat est prodigieux, sans commune mesure avec ce que je vivais avant. Pour avancer dans cette voie, il y a quelques techniques, quelques « recettes miracles », des « moyens habiles » comme disent les bouddhistes, dont certains seront présentés dans ce livre. Mais ces recettes ne doivent pas être prises pour plus qu'elles ne sont. Ils ne s'agit que de points d'appui dont il est toujours préférable de suivre

l'esprit plutôt que la lettre, et non des procédures à suivre aveuglément. Dans ce domaine, le ressenti est roi, et vous devez chercher à vous fier de plus en plus à votre « boussole intérieure », à ce qui vous guide à l'intérieur de vous. Car les recettes ne suffisent pas : si le masculin, le yang, adore les méthodes, le yin n'en reconnaît aucune. Ainsi, si des techniques peuvent aider la partie yang en nous, elles seront sans action sur cette partie féminine qui nous habite et donc totalement impuissantes à unir le masculin et le féminin en nous. Il va donc falloir aller plus loin, essayer d'appréhender cet état d'esprit qui est fondé sur la présence et le ressenti, sur le respect et la non-mentalisation, sur l'accueil dans la puissance.

15

Cet ouvrage est donc à la fois un témoignage, le témoignage d'un homme qui s'est ouvert à la sexualité sacrée, et en même temps une description des attitudes intérieures à développer pour devenir effectivement cet amant tantrique, cet homme de chair, bien ancré dans sa polarité, en relation avec la femme.

Ce texte, bien que destiné principalement aux hommes, peut s'avérer en fait très bénéfique aux femmes qui ressentent souvent dans cette approche ce qu'elles ont toujours désiré sans jamais l'obtenir. Plusieurs femmes ont lu cet ouvrage à différents stades de son élaboration, et toutes m'ont soutenues dans ma tâche. Elles m'ont dit que cela leur permettait de mieux comprendre les hommes et de mieux mesurer la distance qui les séparait de leur partenaire, et que en outre, cela leur a ouvert les portes d'une sexualité dans laquelle elles ont pleinement leur rôle. Les femmes conduisent l'homme dans leur jardin, guident les pas du désir. Elles savent presque intuitivement que les étreintes et les caresses relèvent du sacré, que le cœur s'ouvre lorsque le corps vibre, et qu'il vibre lorsque leur amant est réellement présent à elle, lorsqu'il est attentif et à l'écoute de ce qui se passe entre eux, tout en étant dans sa puissance virile. L'acte d'amour est alors illuminé par le cœur, en nous reliant à la source de notre existence, à la lumière du sacré, au tout, à l'infini... Elles sentent ainsi que c'est naturellement leur chemin, que c'est là que se trouve la vraie voie de l'union, l'essence de la sexualité sacrée.

Je voudrais ici témoigner de ma gratitude à l'égard de ceux qui m'ont guidé dans mon développement spirituel, et tout particulièrement Jacques Lucas et Marisa Ortolan qui m'ont initié au tantra et à la présence du sacré dans la sexualité, ainsi que Pierre Trigano et Agnès Vincent qui m'ont éveillé à l'importance du féminin qui est accueil de l'autre en soi.

Je tiens à remercier Florence, Corinne, Marie-Claude, Patricia, Marina, Nital, Isabelle, Mikela, Julie, Marie, Anne-Catherine, Geneviève, Michel, Jean-Marc, Daniel, Claude, Alain, Antony, Marc et Thomas, pour leur amour, leurs encouragements et leur guidance. Je suis aussi redevable à tous les hommes et toutes les femmes avec qui j'ai vécu des moments tantriques intenses. Qu'ils trouvent ici l'écho de ma reconnaissance.

Merci aussi aux maîtres que j'ai pu rencontrer et qui m'ont aidé à franchir des portes, notamment à Margot Anand pour avoir diffusé son enseignement et toutes ses découvertes avant tant de générosité et d'amour. Je suis plein de reconnaissance à son égard. Merci aussi à Sogyal Rinpoché, pour m'avoir ouvert à la méditation en l'espace d'un seul week-end et pour avoir diffusé lui aussi son enseignement avec autant de compassion. Merci aussi à Padma Prakash pour ses enseignements de lumière, pour son énergie entièrement tournée vers l'élévation spirituelle, pour la précision et l'acuité de ses connaissances ainsi que pour son expérience dans ce domaine.

Je tiens à remercier tous les auteurs de livres, tous les maîtres spirituels qui ont pris le temps d'écrire des livres ou de donner des enseignements qui ont pu être enregistrés et transcrits. Sans cette mine d'information et d'enseignements que l'on trouve dans les livres et sur Internet, ce livre n'aurait pu être écrit.

Enfin, je voudrais exprimer tout mon amour et ma reconnaissance envers Véro, mon amour de vie, qui a fait ce chemin d'éveil avec moi, et sans qui je ne serais pas totalement moi-même. Cet ouvrage est aussi dédié à Thibault et Héloïse, nos enfants, et à travers eux à tous les jeunes, pour qu'ils reçoivent et transmettent la beauté et les bienfaits d'une sexualité vécue sur le mode sacré, car le monde leur appartient, et c'est à eux qu'incombera le développement de cette lumière.



Chapitre I

De l'acte sexuel à la voie vers l'extase

17

Dans cet ouvrage, je présenterai beaucoup la sexualité en opposant la manière habituelle à la manière tantrique de faire l'amour. Cette opposition est factice, car cela crée d'emblée une dualité qui est en fait contraire au tantra. Néanmoins, cette opposition simplifie le discours, et s'avère utile pour mettre en évidence ce qui caractérise l'approche tantrique de la sexualité, afin de permettre de découvrir la puissance extatique qui demeure en chacun de soi.

I. Faire l'amour

Comment se passe un rapport sexuel ordinaire ? Comment l'homme fait-il l'amour ? Au début, il y a l'excitation. Celle-ci est provoquée simplement par une pulsion interne éventuellement stimulée par un contexte érotique (danse, lingerie, etc.). Le désir enfle, prend de l'importance et se transforme en tension. L'érection augmente encore cette tension, ce besoin de satisfaction qui s'exprime chez l'homme comme une envie de pénétration. Il veut prendre cette femme là, tout de suite, comme un grand fauve. En général, une phase dite de « préliminaire » fait encore augmenter cette tension. Mais l'homme a de plus en plus envie de prendre cette femme. Supposons qu'elle accède à ce désir,

alors l'homme la pénètre et ressent une grande puissance intérieure. Le plaisir augmente, en passant par un plateau ou désir et jouissance se mêlent. En même temps, son désir d'aboutir s'accroît. Cela se manifeste comme une impression de promesse encore plus grande, comme si la jouissance allait sans cesse augmenter. Il y a là comme un impératif intérieur de jouir. Puis la jouissance devient tellement forte qu'elle se transforme en une montée orgasmique, qui aboutit à un orgasme très court (2 ou 3 secondes) généralement accompagné d'une éjaculation. C'est tout ? Oui c'est tout. Du point de vue physiologique, c'est tout. En effet, le déroulement d'un coït est avant tout une activité réflexe, un programme de reproduction qui se met en place de manière automatique et se déroule rapidement, trop rapidement au dire des femmes. La durée moyenne du rapport sexuel dans son entier est de 15 mn³.

Dans l'acte sexuel traditionnel, on fait simplement l'amour, souvent mécaniquement, par habitude, et évidemment, si tout se passe bien, il en résulte une joie, un contentement. Cette activité réflexe peut être le lieu d'un épanouissement merveilleux de l'être. C'est ce que vivent parfois les nouveaux amants, surtout lorsqu'ils sont jeunes, qu'il ne connaissent rien et qu'ils vivent dans l'innocence. Ils découvrent parfois, s'ils ont la chance de ne pas faire de mauvaises expériences précoces (viols, abus sexuels, précipitations, etc.), la beauté et la puissance du désir, la jouissance et l'épanouissement de l'être. Mais cela ne dure souvent qu'un temps, car l'amour est fait sans conscience, et les aspects mécaniques, les habitudes, les pulsions immédiates prennent

.....
3. P Coelho, dans son livre *Onze minutes*, estime que le temps d'une transaction entre prostituée et client est de 11 minutes, mais c'est aussi le temps d'un rapport sexuel. La meilleure étude sur ce sujet date de 2005 et porte sur 500 couples de plus de 18 ans. Elle a montré que la durée moyenne d'un rapport sexuel était de 5,4 minutes. Mais cette idée de rapport sexuel ne prend en compte que la pénétration vaginale, sans tenir compte des « préliminaires ».

Référence de l'étude : Waldinger MD, Quinn P, Dilleen M, Mundayat R, Schweitzer DH, Boolell M. A multinational population survey of intravaginal ejaculation latency time. *J Sex Med*. 2005
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16422843/>

le dessus. Alors, pour éviter la descente et la perte de désir, soit (a) on change de partenaire, soit (b) on va chercher dans le libertinage des stimuli pour redonner de la puissance à nos ébats, soit enfin (c) on tombe dans la consommation de produits pornographiques (films, photos) ou le commerce avec des prostituées. Dans tous les cas, ce sont des solutions qui fonctionnent un temps, mais qui se révèlent, à la longue, peu satisfaisantes. Pour la première (a), il faut souvent changer de partenaire, ce qui prend beaucoup de temps et fait tomber dans le butinage sexuel, ce qui empêche d'entamer des relations profondes. Dans la deuxième (b), avec le temps, le libertinage agit comme une drogue, et il faut augmenter les doses pour ressentir quelque chose. On passe d'un SM soft à un SM hard, du mélangisme à l'échangisme, pour retrouver la puissance des sensations initiales. Dans la troisième (c), si l'on a un peu de conscience, on se sent vidé et atteint par cet auto-érotisme, exempt de vie et de relation. Évidemment on peut combiner à loisir ces trois formes d'érotisme, mais dans tous les cas le constat est le même : notre insatisfaction profonde résulte de ce que l'on cherche le plaisir dans la stimulation externe, l'excitation des sens, la situation érotogène qui nous fait jouir mentalement, mais qui en même temps nous lasse, ne comble pas notre appétit de vie. On ne fait même plus l'amour : on « baise », et la partenaire n'est alors plus qu'un objet, une surface de projection avec laquelle nous nous masturbons. Même lorsqu'on cherche à faire jouir notre partenaire, c'est avant tout pour régaler notre ego. Dans tous les cas, notre être profond n'atteint pas la paix, n'obtient pas la satisfaction qu'il recherche pourtant avec avidité.

Tout simplement parce qu'il est nécessaire de défaire l'ensemble des conditionnements, des programmes biologiques et sociaux avec lesquels notre vie est tricotée, pour aller contacter notre être profond d'homme qui est puissance en relation.

Sur un plan biologique, l'humanoïde mâle est programmé pour conquérir le maximum de femelles et laisser sa semence dans de nombreux utérus. Dans ce programme, qu'il partage avec tous les mammifères supérieurs et en particulier avec celui des grands singes,