

## La sexualité, outil de transformation

La sexualité, tout le monde connaît, tout le monde en parle (et en plaisante). Bref, tout va bien malgré les tabous, les manques, les complexes, les blocages, les traumatismes et autres choses désagréables que nous n'aborderons pas ici.

Pourtant, il est un aspect fondamental dont nous ne parlons pratiquement jamais : la sexualité nous dirige et nous manipule (disons : à 99,99% ?) et nous sommes en général bien incapables d'utiliser cette force vitale en conscience !

Pourquoi est-il si dur de rester conscient dans l'acte sexuel ? Il est pourtant facile d'utiliser son corps avec une maîtrise acceptable. Certaines personnes deviennent même des virtuoses avec un peu d'entraînement (sport, musique, danse, arts manuels...). Alors, pourquoi pas dans ce domaine ? Réponse évidente : les pulsions en jeu pendant l'acte sexuel sont d'une telle puissance qu'il faut vraiment beaucoup s'entraîner !

Le but des pratiques Tantristes et Taoïstes est souvent, pour l'occidental, la découverte d'un autre plaisir, plus intense, plus long, différent... Est-ce à dire pour autant que nous « utilisons » la sexualité ? Non, nous l'abordons avec un peu plus de « savoir-faire » : nous commençons à dompter « l'animal » (et encore !) Nous sommes en tout cas loin de pouvoir utiliser cette réserve inépuisable d'énergie vitale qu'est la sexualité...

Bien. Comment aborder la sexualité avec une conscience différente ?

**1.** Avant d'utiliser un outil, il faut bien le connaître :

Nous avons appris à nous connaître par quantité de méthodes : la psychanalyse, les comportements, la forme du visage, le ciel de naissance... J'en passe ! La technique est simple : observons les choses avec leurs significations en face, listons-les, enseignons la méthode... En matière de sexualité, la littérature est bien maigre ! Nous ne l'abordons que sous l'angle de la pathologie, pas sous l'angle de la connaissance de soi... Pourtant, la sexualité est un fabuleux **outil de connaissance** de notre fonctionnement intime, puisque c'est à partir de nos polarités que se crée la matière et ... notre vie !

**2.** Une fois l'outil connu, il faut l'utiliser suivant sa fonction :

Les polarités se marient en permanence en nous (c'est le symbole du Tai Ji : le Yin et le Yang s'harmonisent) Or, nous ne connaissons pas ce mode de fonctionnement ! Qu'est-ce que le fonctionnement du féminin en moi ? Et du masculin ? Mystère ! Nous sommes tellement dans une vision duelle (chaud-froid, clair-obscur, haut-bas...homme-femme ! etc.) que nous ne savons même pas comment marche notre propre organisme... La sexualité est pourtant un **outil de diagnostic** de nos pathologies :

- La premier fonctionnement est ce que j'appelle « demander », c'est à dire trouver quelle est l'attractivité que j'exprime envers la polarité opposée,
- La deuxième chose est de trouver en soi le principe « fécondant » (ce que j'appelle « donner ») : comment je réponds aux demandes du principe opposé,
- Le troisième fonctionnement est le « recevoir » : comment j'accueille le don, comment je réceptionne...

Ces trois fonctionnements sont souvent « pathologiques » avec des conséquences tant sur le physique que sur la vie sociale : pendant l'acte sexuel, ils sont facilement repérables... et donc « guérissables »

**3.** L'outil et son fonctionnement sont maintenant connus ? Reste à s'entraîner :

C'est seulement à ce niveau de conscience et de compréhension que peut véritablement commencer l'utilisation véritable de « l'outil » : observer avec vigilance « ce qui se passe » pendant l'acte, observer son fonctionnement, ses problèmes, ses relations, ses schémas mentaux, ses manques affectifs... Car les polarités se moquent bien de tout cela ! Elles sont dans le fonctionnement de la Vie : tout ce qui n'est pas « la Vie » (ou qui vient la contrarier) va inmanquablement apparaître pendant l'acte sexuel. Une fois ces dysfonctionnements repérés... nous pouvons apprendre à les modifier en conscience. La relation amoureuse devient ainsi le premier **outil de thérapie** personnelle à disposition, libre d'accès, gratuit (normalement), et le plus puissant qui soit puisqu'il agit directement dans la matière, sans passer forcément par une compréhension intellectuelle !

**4.** Vous êtes devenus « expert » dans l'utilisation de l'outil ? Vous pouvez alors penser à aller plus loin :

La sexualité est bien sûr un **outil de transcendance**. Pour une raison très simple, c'est que quand nos polarités peuvent enfin s'exprimer sans contrainte, nous sommes alors parfaitement alignés, nous sommes dans le mouvement « juste », nous sommes dans l'harmonie...

C'est le « sommet de la montagne » décrite par les textes Tantristes et Taoïstes. Mais il est difficile d'aller au sommet... sans passer par les étapes qui précèdent !