

Bien plus que la découverte d'expériences sexuelles inédites, c'est le plaisir que recherchent aujourd'hui les hommes et femmes. Initiation aux nouvelles approches qui en Belgique libèrent les corps et boostent les sensations.

« Je regrette l'époque où on n'était pas obligé de baiser une femme qu'on invitait à dîner », disait Wolinski, grand amoureux des femmes devant l'éternel. Le sexe se veut libéré aujourd'hui et sans doute cette libération explique-t-elle les 100 millions d'exemplaires vendus de "Cinquante nuances de Grey" ainsi que les "Dévoile-moi", "Je te veux pour toujours", "Beautiful sex bomb" et autres romans érotiques qui ont envahi les étagères des honorables librairies. Le sexe se dit libéré, pratiqué à deux, à trois, en couples, entre hommes, entre femmes, entre hommes et femmes, nus, habillés, fessés, attachés, ligotés, suspendus, pour une nuit, pour la vie... Le sexe est raconté, explicité, commenté, montré, exposé, exploité, commercialisé – la dernière trouvaille en la matière est ce gel de soin fraîcheur et revitalisant pour le sexe masculin, vendu en pharmacie. « La parole s'est libérée et on parle plus facilement de la sexualité mais cela ne veut pas dire qu'on est sexophile. Peu de personnes vivent librement leur sexualité. Le libertinage ne concerne que 5-6% de la population et tout le monde n'achète pas des sex toys. Mais il y a néanmoins des changements. Le jugement par rapport à l'adultère et l'infidélité s'est modifié. Il y a moins de culpabilisation par rapport à ces comportements, surtout de la part des femmes. Ce qui a également changé ces dernières années, c'est la sexualité des seniors. Avant, on culpabilisait les rapports sexuels des personnes âgées. Aujourd'hui, de plus en plus de seniors veulent continuer à avoir une vie sexuelle et se permettent de consulter pour bien la vivre », explique le Dr Iv Psalti, sexologue. Mais si la sexualité n'est pas aussi libérée que les discours le laissent croire, le plaisir est davantage revendiqué. Depuis une dizaine d'années, nombre de centres de bien-être et d'épanouissement en Belgique proposent des techniques diverses et variées pour être totalement épanoui psychiquement et physiquement, trouver les sensations ultimes, décupler tous les plaisirs, sensuels et psychiques et pas seulement sexuels. Et en la matière, la méthode la plus populaire aujourd'hui est sans doute le tantrisme.

MASSAGE TANTRIQUE

« Le tantrisme est une très ancienne spiritualité hindoue mais ici en Occident, on en a gardé surtout son approche de la sexualité. Celle-ci est

considérée comme sacrée et permet la rencontre totale entre deux êtres, au niveau du corps, du cœur et de l'âme. Grâce au tantrisme, on fait l'amour en étant davantage présent à soi, et conscient de tout son corps, ainsi que du corps de son partenaire, les sensations sont alors décuplées », explique Annie Selis, fondatrice de l'asbl bruxelloise "Le parfum de couleurs", spécialisée dans l'approche tantrique. Au-delà de ses principes mystiques, la sexualité tantrique passe par des techniques très précises d'éveil des sens et de pleine conscience qui utilisent la méditation, la respiration et le massage de tout le corps. Les techniques s'apprennent seuls ou en couples lors de cours et ateliers. « Lors des ateliers que je propose ici à Bruxelles, j'invite les partenaires à ne pas travailler ensemble, afin de se débarrasser de la jalousie qui est un des obstacles à l'amour et à la sexualité », commente avec le sourire Annie Selis. Mais il n'est pas obligatoire de suivre une formation pour bénéficier du tantrisme. De nombreux praticiens se proposent de vous éveiller aux plaisirs tantriques lors de massages. Ceux-ci se font seuls ou en couple; à la fin de la séance, les masseurs se retirent et laissent les partenaires seuls afin de profiter pleinement de ses bienfaits en toute intimité.

MASSAGE DU YONI ET DU LINGAM

À Mont-Saint-Guibert, au Cedès, Centre de l'Éveil, du Développement et de l'Épanouissement Sexuel, Dominique Delrot, Thierry et Marie Raes pratiquent et enseignent bien évidemment le massage tantrique mais également d'autres pratiques parmi lesquelles les massages du yoni et du lingam, le yoni étant le vagin en sanskrit et le lingam le sexe masculin. Ces massages ne sont pas des séances de masturbation car ils englobent tout l'organe génital et n'ont pas pour but l'orgasme – même s'il survient – mais le lâcher-prise, la déculpabilisation de ces zones intimes encore trop souvent condamnées par la société, la découverte des plaisirs, la stimulation des sensations et la réappropriation des corps.

SLOW SEX

Pour profiter pleinement des câlins, on peut aussi pratiquer le "slow sex". Lancé en 2002 par le sociologue italien Alberto Vitalo et popularisé par le livre "Éloge de la lenteur" de Carl Honoré, le slow sex préconise la "décélération érotique". Pratiquement, cela signifie qu'on prend son



À la recherche du plaisir ultime

temps pour faire l'amour, qu'on dépasse les 7,3 minutes de durée moyenne d'un rapport, sans les préliminaires (alors que les femmes ont en moyenne besoin de 20 minutes pour atteindre la jouissance). On oublie la performance et on mise tout sur la rencontre des corps. On laisse le désir monter et on ne se focalise pas sur la jouissance mais sur le moment de partage. On éteint la télé et on coupe le portable – quelque 30% de jeunes reconnaissent avoir décroché pendant un rapport sexuel – et on prend son temps de découvrir l'autre. On l'embrasse, on le masse, on explore son corps.

MÉDITATION ORGASMIQUE

On peut aussi cultiver l'orgasme en s'initiant à la méditation orgasmique. La technique lancée aux États-Unis en 2001 par Nicole Daedone se pratique entre deux partenaires qui se concentrent sur le point de contact établi entre eux, le clitoris. L'homme appose son index sur le cadran supérieur du clitoris et fait des mouvements de haut en bas pendant une quinzaine de minutes. Tous deux observent en même temps ce qui se passe. « Le but de la méditation orgasmique n'est pas le plaisir, il peut en être une conséquence heureuse mais il n'est pas le but. Avec l'OM, on cultive son désir et on se connecte à ses sensations », explique Emmanuelle Duchesne. Depuis l'année dernière, la coach donne en Belgique des cours et anime des ateliers que suivent des hommes et des femmes très différents tant par leur âge que leur motivation. « Chacun pratique la méditation orgasmique pour des raisons très différentes mais les personnes qui sont venues à mes ateliers m'ont confié avoir plus d'énergie, être plus calme, avoir davantage confiance en eux, améliorer leur communication et leur libido, être plus à l'aise avec leur sexualité », précise la jeune femme. Massages tantriques, méditations orgasmiques, slow sex, massages du yoni et du lingam sont autant de techniques censées éveiller les corps et augmenter les plaisirs. On est bien loin des plaisirs offerts par les sites pornographiques qui optent pour une autre surenchère et vont toujours plus loin et plus fort dans la soumission de la femme et la violence – sur certains sites, on assiste à des vidéos pornos violentes où les femmes semblent souffrir, suivies d'une interview au cours de laquelle ces belles créatures, cette fois femmes élégamment habillées, se racontent et commentent le plaisir pris...
Joëlle Smets.