

INTRODUCTION

La capacité à éveiller notre plein potentiel de sensualité et à éprouver du plaisir va de pair avec un développement harmonieux de toutes les facettes de la personnalité.

C'est une faculté d'exploration de nous-même et de l'autre qui s'enrichit au cours de la vie – de même que notre perception des sensations, des parfums, des odeurs, de la beauté et de la musique peut s'affiner au cours du temps.

Il ne tient qu'à nous de rester en éveil, de poursuivre ce développement harmonieux de notre être, sous toutes ses facettes.

On pourrait imaginer que l'érotisme est une sorte de sensualité tout à fait à part ; qu'elle est déterminée

uniquement par les sensations des organes sexuels et des zones érogènes. Mais il n'en est rien. Tout dans l'être humain participe de tout. L'érotisme joue des saveurs, des odeurs, des formes et des sons, tout autant que des sensations de la peau et des sensations internes. Toutes les formes de sensibilités artistiques et érotiques se fondent pour procurer un acte d'amour sensuellement riche et exultant.

La sensualité n'est pas non plus coupée des sentiments, ni d'ailleurs du mental. Les sentiments d'amour, de connivence et d'affection se mêlent à l'érotisme pour lui donner sa profondeur, pour ouvrir souvent les zones les plus profondes de la sexualité.

Le mental non plus n'est pas absent, pouvant être soit l'allié d'une sexualité plus intense, soit son ennemi. La pensée automatique et hachée brise le rapport fusionnel à l'autre et peut même bloquer notre capacité à ressentir notre corps de l'intérieur. Le mental peut empêcher que l'on se laisse aller totalement dans l'univers de la sensation et du plaisir.

Il peut nous rendre psychologiquement frigides, alors que rien n'est lésé de notre potentiel sensuel et sexuel.

Mais le mental contrôlé peut être notre allié le plus puissant pour éveiller une riche sensualité. Il nous permet de nous reconnecter avec notre corps, de le sentir de l'intérieur, d'être à l'écoute de ses mille signaux. À travers ces signaux le corps nous guide tant pour comprendre nos besoins sensuels que pour savoir nous maintenir dans notre meilleure forme, ou pour éviter ce qui nous met en danger.

Le mental peut donc être l'allié qui gardera vivante la connexion à notre corps, ou l'ennemi qui nous en détachera complètement. Il est décidément une force que nous voulons absolument avoir de notre côté – et pas contre nous – dans la poursuite du développement complet de notre être. Il nous sert aussi à comprendre les choses à un autre niveau, à éviter les pièges où s'engouffrent parfois les couples à

long terme, à rétablir la barre et à orienter notre vie dans une meilleure direction.

La sensualité est comme une pyramide à paliers. Une femme peut ne pas avoir découvert des niveaux profonds de sa sensualité, de sa sexualité – par exemple, ne pas avoir découvert l’orgasme vaginal. Faute parfois de peu de choses : une méconnaissance des positions stimulantes, du rythme et des mouvements déclencheurs – ou encore parce qu’elle n’a pas exploré ses plus intenses zones érogènes.

Mais le plaisir érotique ne se limite pas à l’orgasme, loin de là. La femme ou l’homme ont la possibilité de vivre le comble de la volupté pendant toute la durée de l’acte, comme j’espère le montrer dans ce livre.

Et le plaisir érotique a aussi des paliers. Une femme peut donc ne pas avoir découvert certains niveaux de plaisir et de volupté dont elle est cependant capable. Cela demeure alors comme un potentiel latent, encore inexploré, mais qui ne demande qu’à s’exprimer dans une situation et une atmosphère différentes. S’il

existe des raisons physiques (l'art de faire l'amour), il existe aussi d'autres raisons qui ne sont pas strictement sexuelles. Par exemple, elle n'a pas découvert comment se mettre à l'écoute de son corps. Ou bien elle n'a pas essayé de stimuler sa réceptivité sensuelle à la musique pour amener ses sensations à un plus haut degré d'intensité.

Une autre possibilité à envisager est de changer d'état de conscience, d'entrer en transe pendant que l'on fait l'amour. On atteint alors une pleine intégration de la sensualité, des sentiments, de la relation fusionnelle à l'autre et au monde.

Si une femme découvre la transe amoureuse, cela signifiera pour elle bien plus que simplement vivre de nouveaux paliers de plaisir érotique. Car c'est toute une dimension de son être qui va s'éveiller, un rapport aux autres plus profond, un ressenti accru de la beauté et de l'art, une participation vivante aux forces de la nature. Cela peut stimuler, aussi, le

développement de certains potentiels psychiques et de son intuition.

De nombreuses cultures, surtout en Orient, ont de tout temps recherché le développement harmonieux de l'être, de toutes les facettes de la personnalité. C'est pourquoi le yoga sexuel a été considéré comme une des voies de réalisation de l'être complet, tout comme la méditation.

À travers ce livre, mon but est de montrer comment la sensibilité artistique, la sensualité sous toutes ses formes, l'échange sentimental se mélangent et se renforcent pour accroître le plaisir érotique.

Je donnerai des techniques d'éveil de la sensualité, tout autant que des moyens de débloquent la sensibilité vaginale et d'atteindre l'orgasme profond.

Comme dans mes trois précédents livres, nous aborderons plus avant les techniques du yoga sexuel, et de la maîtrise de l'énergie psychique et sexuelle. De même on explorera les états de volupté érotique et l'acte d'amour en transe.

J'espère ainsi ouvrir de multiples chemins d'exploration que vous pourrez découvrir ensuite au gré de votre désir ou de votre chemin de vie, dans le sens d'un développement harmonieux des multiples facettes de votre être.

L'acte d'amour atteint parfois une dimension absolument inouïe. Il est une clé qui peut nous faire accéder à la dimension du sacré.

Il crée non seulement la relation fusionnelle à l'Autre, mais aussi nous propulse dans une communion participative avec les énergies les plus essentielles de l'humain, de la vie et du cosmos.

C'est cet acte d'amour à la dimension du sacré que je vous propose d'explorer.