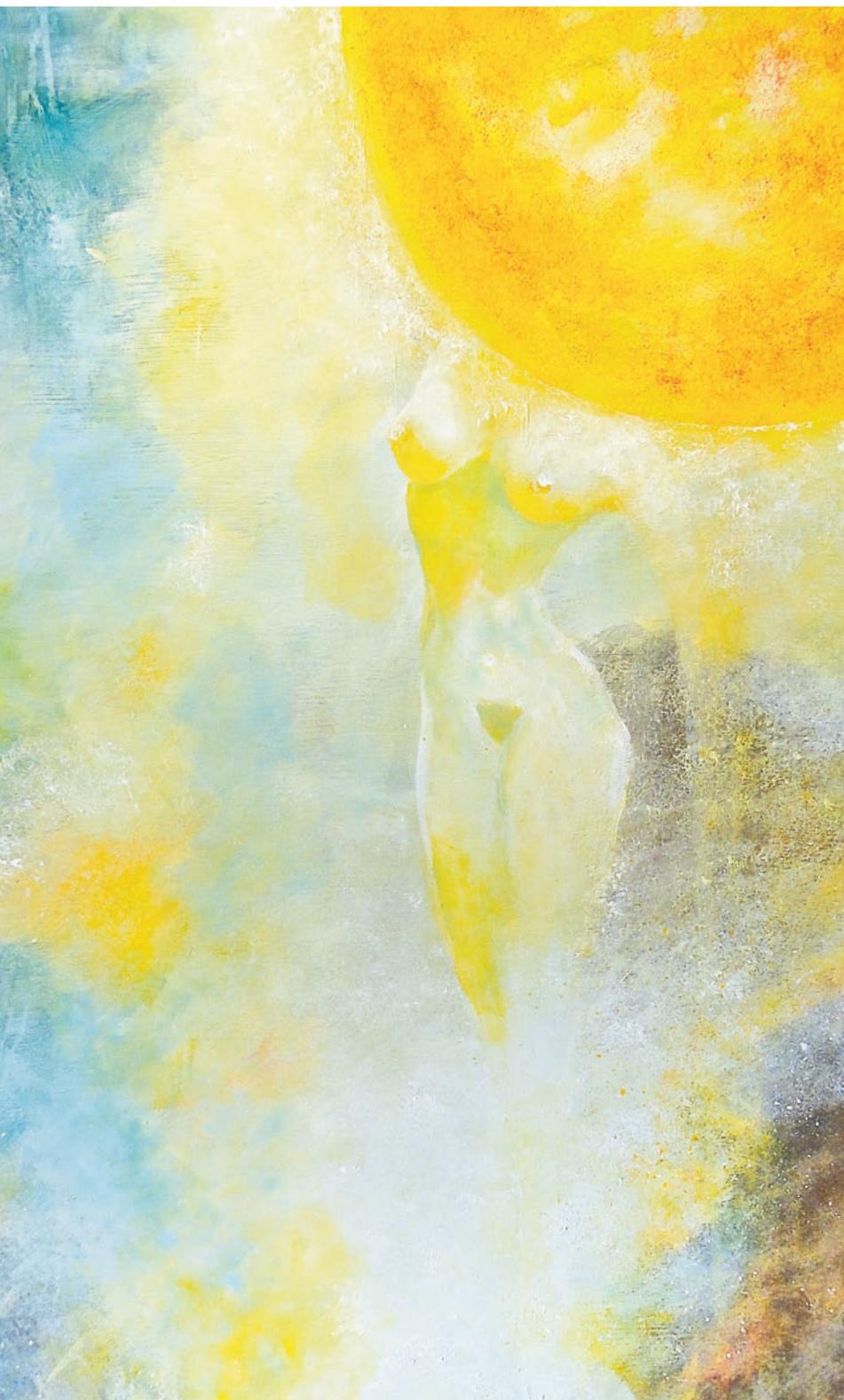


La femme *tantrique*

Vers une sensualité et une sexualité sacrée

par Marisa Ortolan



Le Tantra éveille la femme à la spiritualité à travers sa conscience sensuelle et sexuelle. Elle incarne alors le féminin sacré, sa nature divine se manifestant au quotidien.

La voie du Tantra autorise la femme à trouver un axe intérieur pour vivre différemment sa sexualité, la relation à soi, à l'autre et au monde. Il existe plusieurs étapes ou initiations pour aller vers cet axe, dont trois importantes (de mon point de vue). L'ordre chronologique posé ici n'est qu'un exemple.

Reconnecter le lien à la mère

La première étape consiste à reconnecter le lien à la mère, mais dans son altérité et sa différence. Ce qui lui permet de s'inscrire dans sa lignée de femmes et de se sentir reliée à toutes les femmes du monde. Ainsi, elle reconnaît elle-même le lien ontologique de sa nature femelle : naître et être de sexe féminin avec la vision et la préhension du monde qui en découlent. Ce qui n'est pas une « mince affaire » car cela signifie se différencier du modèle masculin. On voit que dans beaucoup de traditions ou religions, la femme n'a pas d'autre choix que de suivre ce qui est proposé par l'homme ou par un « Dieu » masculin...

Ressentir la femme sauvage

La deuxième étape consiste à être capable de ressentir la femme sauvage qui est en elle, pour distinguer de l'intérieur la différence entre puissance et violence. Ce qui lui permet d'accepter le masculin de l'homme dans son expression et non plus en le castrant ou en devenant victime.

Il s'agit aussi de s'approprier la puissance de la femme car seule la puissance de la mère est reconnue comme légitime. Pour la femme, savoir dire non pour pouvoir poser des oui assumés et conscients est un chemin vers sa liberté. Ainsi, elle sort des rôles de mère ou de fille dans la relation de couple. Elle s'affranchit de la « domination émotionnelle » dans laquelle elle est enfermée.

© TABI EAU EVE FOUQUET

S'initier à son corps

La troisième étape consiste à s'initier à une très bonne connaissance de son corps. La femme tantrique sait connecter son sexe, *Yoni*⁽¹⁾, de l'intérieur pour le sentir vivant et existant. Petit à petit, elle s'enseigne le savoir sensuel inhérent à sa nature féminine. Cet auto-apprentissage, la femme le reçoit dans l'être et le non-faire. Dans le Tantra, la personne souffrante laisse place à la divinité en soi. Le beau, la sensualité et l'amour émergent alors de la femme-déesse. La femme tantrique se découvre à ne plus « faire l'amour », mais à vivre l'amour : donner et recevoir, sans but ni recherche particulière que celle d'être dans le présent et de ce qui va se créer entre soi et l'autre. La sexualité est vécue comme une voie spirituelle qui passe par le respect, la joie, la tendresse. A l'intérieur de soi, le masculin sacré se pose à côté du féminin sacré et vice-versa.

Une sexualité et une sensualité sans fin

La sexualité féminine est un univers à découvrir dont nous savons peu. La femme ayant le plus souvent orienté sa sexualité en « réponse, en écho » à la sexualité masculine. Or, le féminin ne s'épanouit que dans un contexte sécurisant : il doit se sentir parfaitement accueilli, sans intention ni projet d'être possédé. Dans cet état d'être et d'esprit, le féminin fleurit. Il crée du bonheur autour de lui ; le masculin est alors transcendé et trouve naturellement sa légitimité. Il n'y a plus de lutte de place et de résultat pour les partenaires. Dans ces moments, les deux personnes savent « d'instinct » se créer des espaces sacrés pour prendre le temps de s'aimer. Alors la part divinisée, féminine et masculine de chacun, éclôt et ouvre le chemin d'une sensualité et d'une sexualité sans fin. Nulle menace ne doit venir troubler ce qui s'ouvre. Sinon, tel le nénuphar qui se referme, le féminin sacré s'en va et la magie. Revient alors une sexualité connue. Cette magie du Tantra est souvent reconnue par les pratiquants. Nous comprenons ici comment les hommes et les femmes doivent progresser ensemble, s'entraider, aller vers une confiance mutuelle. Ce qui s'exprime à l'extérieur, la relation pacifiée, s'exprime à l'intérieur par un épanouissement à soi et à la vie, de façon plus heureuse.

L'initiatrice tantrique

Dans le Tantrisme ou Tantra, il est reconnu que la femme est pure et sacrée par essence. Il s'agit de ses cellules, de son énergie, comme un fait ontologique, et non pas comme quelque chose à acquérir ou à atteindre. Cela change tout. C'est la découverte de la force et du caractère pleinement sacré d'être femme. Dans le Tantra, la femme, *Shakti*⁽²⁾, vit et pratique non seulement sur un plan d'égalité avec les hommes,

Shiva⁽²⁾, la poursuite d'une transformation spirituelle, mais dans beaucoup de cas montre même le chemin. Elle est l'initiatrice. Pour les hommes pratiquants tantriques, le féminin doit être honoré et vénéré comme la valeur qui apporte l'éveil au monde. Le féminin chez la femme, mais aussi à l'intérieur de lui. L'enjeu de la femme tantrique est d'affirmer ses valeurs et de les maintenir dans sa vie, face à une société pas toujours prête à les recevoir. Il est possible d'imaginer que si la vision féminine du monde s'exprime totalement, soutenue par les hommes, les choses changeront. Elle ne doit pas être vue comme complémentarité à celle de l'homme, mais comme légitime, à part entière.

Vers la liberté

Beaucoup de peurs sont présentes dans la sexualité, aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Des traumatismes anciens tels que viols, incestes, abus, des relations sexuelles qui se sont mal passées, freinent l'évolution de la sexualité et rendent les rapports sexuels maladroits et infantiles. Sans parler des interdits culturels, des tabous familiaux, de la pornographie, etc. C'est pourquoi le chemin de la femme vers une sexualité sacrée assumée est source de transcendance et de changement. Changement pour soi, comme il est écrit plus haut, mais aussi par résonance, changement pour les femmes, les jeunes filles, les filles autour de soi. La femme qui met au monde sa sexualité de femme sacrée est un être humain libre. ■

**Non pas
« faire » mais
« vivre »
l'amour.**

(1) *Yoni* en sanskrit, dans l'hindouisme, désigne la vulve, le sexe féminin. Souvent traduit au masculin, je l'emploie volontairement au féminin : la *Yoni*.

(2) *Shakti* représente l'énergie féminine, et dans la pratique tantrique la femme, la déesse. *Shiva*, divinité hindoue, dans la pratique tantrique, représente l'homme, le dieu.

Retrouvez la vidéo de Marisa Ortolan lors du 1er Festival du Féminin : www.centre-tao-paris.com



PORTRAIT

Marisa ORTOLAN est cofondatrice d'Horizon-Tantra avec Jacques Lucas, animatrice de Tantra et thérapeute psychocorporelle. Co-auteure du livre avec Jacques Lucas : « Le Tantra, horizon sacré de la relation », paru aux éd. Le Souffle d'Or. Elle anime aussi, des stages à thème, des groupes de femmes.

marisao@wanadoo.fr
www.horizon-tantra.com

