

TANTRA, TANTRA PAS ?

Pour la sexologue liégeoise Sabrina Bauwens, le massage tantrique n'est pas qu'un acte érotique. C'est avant tout un "voyage thérapeutique"

Le massage tantrique souffre de nombreuses images négatives. Et pourtant, ce massage qui se reçoit nu serait un bon moyen pour lâcher prise et renouer avec soi-même. "Malgré sa connotation sensuelle et les fausses pratiques à la limite de la prostitution, le massage tantrique est loin de n'être qu'un massage érotique", rectifie Sabrina Bauwens. "C'est une pratique qui permet d'être mieux

dans son corps, ce qui peut se révéler bénéfique pour sa sexualité mais surtout pour sa vie personnelle."

EN SAVOIR PLUS. Pour avoir des informations complémentaires ou des adresses sur Liège, vous pouvez prendre contact avec Sabrina Bauwens via son site internet www.sexologieliege.be



SENSUEL PLUTÔT QUE SEXUEL

"Les parties sexuelles sont intégrées au massage, mais il n'y pas de focalisation sur le plaisir sexuel. Ce massage n'a pas pour but de donner un orgasme. Le massage tantrique a un aspect thérapeutique car il permet de débloquent des émotions, des sentiments. Dans le prolongement d'une sexothérapie, il permet de travailler sur les troubles de la libido, troubles de l'orgasme, l'éjaculation précoce, ou autres blocages, complexes avec son corps. Même dans des cas extrêmes comme le viol, l'inceste ou des violences sexuelles/psychologiques, il permet de ré-appivoiser son corps petit à petit. Le toucher est un des cinq sens les plus importants, nous ne pouvons le négliger."

La spécialiste du couple ajoute qu'il y a "un deuxième type de massage tantrique, ou plutôt une évolution. Celui-ci se fait complètement nu, aussi bien pour la personne que pour la praticienne. Celle-ci massera tout votre corps progressivement à l'huile chaude (sans odeur). Il se réalise sur un futon et tatamis, comme le veut la tradition hindou. La praticienne vous massera avec l'entièreté de son corps. Progressivement avec ses doigts, ses mains, ses pieds, ses seins, ses fesses... Doux et fort à la fois, telle une danse qui vous emportera. Ce qui rend le massage tantrique tellement différent, c'est qu'il réveille votre propre sensualité. Rappelons encore une fois, la relation sexuelle ou autres formes de pénétration sont proscrites."

QU'EST-CE QUE C'EST ?

En fonction du sens qu'on lui attribue, le massage tantrique a différentes définitions. Pour Sabrina Bauwens, le tantra est "une philosophie datant d'environ 7.000 ans, originaire de la région himalayenne-indienne. Il a des liens avec le taoïsme, l'hindouïsme et le bouddhisme. Il prône avant tout un éveil et un état de plénitude atteints grâce à l'union des polarités féminines et masculines et un travail sur les chakras, ces sept points d'énergie localisés dans le corps humain. C'est ce qui va faire circuler l'énergie dans le corps. Et dans le tantra, l'énergie, c'est l'énergie sexuelle. Un des nombreux objectifs du massage tantrique est de débloquent cette énergie afin qu'elle se dresse le long de la colonne vertébrale jusqu'à la tête, pour que tout le corps puisse en bénéficier."

Un massage tantrique dure approximativement 1h30. "Il est fait le plus souvent à l'huile, le massage tantrique se reçoit nu: la totalité du corps est massé, de la tête aux pieds. Le sexe est intégré dans le massage. Il n'est pas plus ou moins massé qu'une autre partie du corps. Dans la philosophie tantrique, toutes les parties du corps sont sacrées. Le sexe n'est pas tabou. Il n'y a toutefois pas d'obligation: on peut tout à fait recevoir un massage tantrique en étant partiellement nu, le sexe couvert. Comme dans tout massage, on travaille sur l'émotionnel à travers le corps. Il n'est pas rare de voir des personnes pleurer, ressentir des sensations de chaleur intense, de picotements... On s'éveille à autre chose, on lâche prise. Le massage tantrique peut être vu comme un voyage intérieur. C'est entre autres ce qui distingue ce massage des préliminaires amoureux, qui sont par essence la rencontre de deux êtres. Le massage tantrique est l'occasion d'expérimenter en soi-même le mariage entre ses polarités féminine et masculine, de fusionner son yin et son yang."