

# S'OUVRIR AU MASSAGE TANTRIQUE

CETTE DISCIPLINE, QUI IMPLIQUE LES PRINCIPALES ZONES ÉROGÈNES, PEUT ÊTRE TOUT À LA FOIS SÉDUISANTE ET INTIMIDANTE

TEXTE LAURENCE DISPAUX ILLUSTRATION LAVIPO

Q. «Ma compagne me demande une initiation au massage tantrique à deux pour Noël. A quoi dois-je m'attendre? Elle n'en sait pas beaucoup plus que moi et franchement ce monde m'intimide un peu. De plus, être excité en présence d'une personne étrangère à notre couple, montrer mon corps à quelqu'un d'autre, bof...»



## NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispau**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC:laurence.dispau@femina.ch

### Réponse:

Le massage tantrique chez un professionnel fait plus appel à la sensualité et à la connexion émotionnelle, physique et spirituelle qu'à la sexualité, même si l'énergie (*kundalini*) qu'on vise à réveiller est une énergie vitale, donc sexuelle. L'idée est davantage d'expérimenter et de développer une écoute authentique, profonde et une qualité de présence (à soi et à l'autre) au travers du toucher. Par contre, pour revenir à votre question et à votre malaise, il est vrai que la présence et le regard – même bienveillant – d'une tierce personne peuvent déranger. Sachez que le praticien, ou la praticienne, n'est pas là pour s'adonner au voyeurisme, pas plus qu'un médecin ou un psychothérapeute; la nudité est plus une ques-

tion d'être dans le non-jugement, à nu, comme on est, sans les étiquettes associées au vêtement. Malgré tout, votre pudeur est compréhensible et vous pouvez demander à rester habillé. Peut-être préférez-vous, pour commencer, un cours de massage tantrique en ligne.

### Découvrir l'autre

Si vous tentez l'expérience du massage chez un spécialiste du tantra, vous aurez peut-être envie de prolonger cette écoute dans un contexte sexuel, après coup, entre vous, à la maison, et de profiter de la montée de l'excitation. Mais justement, le but ne sera pas la quête de la décharge, mais le vécu du chemin, qu'il aille jusqu'à l'orgasme ou pas. Il s'agira d'utiliser la respiration, le regard,

le contact et l'attention pour (re)découvrir l'autre. Allez-y avec curiosité, prêt à vous laisser surprendre, à apercevoir des aspects nouveaux de votre sensualité et de celle de votre amie. Portez votre attention sur les sensations du moment, pas sur les défauts physiques ou les réactions que vous pensez qu'il faudrait avoir ou pas. Il n'y a pas d'attente posée sur vous, pas de pression à la performance, puisqu'il s'agit de caresses tendres et intuitives. Vous découvrirez sans doute à quel point c'est bon, pour les deux, d'être juste présents l'un pour l'autre, sans exigence. C'est un cadeau merveilleux que vous fait votre compagne: elle est en train de vous exprimer son désir d'approfondir encore votre lien et d'apprendre à lâcher prise ensemble, autrement. ●

## EN BREF, CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

**EFFET SECONDAIRE** On sait depuis plusieurs mois qu'une infection par le Covid peut laisser des séquelles. Selon un article du *Huffington Post*, les scientifiques s'aperçoivent désormais que la dysfonction érectile peut faire partie des problèmes rencontrés par les patients en rémission. En

cause? Des atteintes du système cardiovasculaire dues au virus, susceptibles de laisser traîner dans le temps un phénomène de mauvaise circulation sanguine. Le SRAS-CoV-2 serait notamment responsable, parfois, de dysfonction endothéliale, une maladie touchant les parois du cœur.

**BÉNÉFICES** Une activité physique régulière, d'une intensité moyenne à élevée, permet de réduire certains symptômes de la ménopause, avance une étude américaine. Si le niveau des bouffées de chaleur reste inchangé, le sport diminue les éventuels troubles de l'humeur et du sommeil.