

La femme tantrique – Marisa Ortolan.

par LeBienEtrePourTous le 12 avril 2020 dans Spiritualité

Depuis la révolution sexuelle de la fin des années 1960, nous assistons à une redéfinition du couple, à la promotion de l'égalité des sexes, mais pour autant, de nombreuses femmes n'ont toujours pas, ou peu, connaissance de la véritable nature de leur sexualité et de leur puissance intérieure.

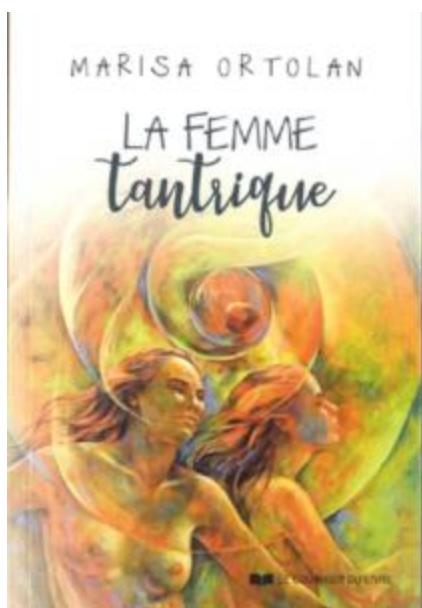
Le Tantra, voie d'éveil à la sexualité « sacrée », invite chacune d'entre nous à sortir des repères connus et des conditionnements qui brident nos désirs, notre énergie vitale et notre accès au plaisir, pour enfin accéder à l'extase, tant relationnelle que sexuelle. Dans cet ouvrage inspirant, Marisa Ortolan, enseignante en Tantra et thérapeute psychocorporelle, nous livre le fruit de vingt ans de recherche et d'expérience sur la sexualité féminine, en s'aventurant sur le chemin de la femme blessée vers la femme consciente.

Au fil des pages, vous découvrirez comment développer votre autonomie sexuelle, identifier votre propre désir, célébrer votre yoni, et accueillir pleinement votre « puissance » et celle de votre partenaire. Vous trouverez également des pratiques, des rituels et des méditations à pratiquer seule ou en groupe, afin de transformer les énergies bloquées ou figées en forces de vie, joyeuses et épanouissantes.

Ce voyage inédit et intime au cœur de la libido féminine ouvre de nouvelles portes sur la sexualité des femmes.

Prologue

Le thème de ce livre est inspiré par ma vie et mon expérience d'enseignante. En effet, pendant plus de vingt ans, j'ai animé des stages de Tantra mixtes, et créé en 2002 la « Femme Tantrique ».



Ce stage dédié aux femmes est né d'une constatation simple : beaucoup d'entre elles, lors de sessions tantriques mixtes où hommes et femmes étaient réunis, n'avaient pas ou peu de connaissance de leur anatomie, qui est une clé essentielle d'une sexualité assumée, de sensualité et de puissance intérieure.

Cette méconnaissance les mettait souvent en position passive vis-à-vis de l'autre, de l'homme en particulier, entraînant un schéma répétitif d'échecs dans la relation au masculin (de l'homme ou de la femme, quelle que soit leur orientation sexuelle) et avec leur propre masculin intérieur. Il est toujours fréquent que la femme soit rapidement submergée par son émotivité, donnant ainsi encore une fois le rôle de sauveur/protecteur/abuseur à l'homme ou à l'autre. Une fois initiée dans le clan des femmes, celle-ci a plus de recul face à ses peurs et ses besoins. Elle accueille et reconnaît sa part vulnérable, ce qui permet à l'autre, son ou sa partenaire de vie, d'aller aussi dans sa propre vulnérabilité.

Sans doute parce que cela touche aussi les femmes de ma propre histoire, j'étais attristée, voire révoltée, de les voir s'initier hors de leur propre rythme, sans un regard sur elles-mêmes. C'est pour cette raison que j'ai créé cet espace de rencontre entre femmes. Je me suis aperçue que celles-ci se sentent ensuite beaucoup plus en confiance dans leur relation avec les hommes et les autres femmes. Il ne s'agit pas seulement de mon ressenti, mais aussi du témoignage de toutes ces femmes rencontrées, participantes ou assistantes.

L'objectif, dans l'approche de la sexualité sacrée, est atteint lorsque les deux partenaires, quelle que soit leur orientation sexuelle, sont présents aussi bien dans leur puissance que dans leur vulnérabilité, dans leur masculin que dans leur féminin.

Introduction

“Le Tantra dit : si vous êtes en ordre, le monde est en ordre autour de vous.”

Osho Tantra, *Le Chant royal de Sahara*

Mon travail avec les femmes est avant tout motivé par des raisons qui me semblent essentielles sur le plan collectif :

- développer l'autonomie sexuelle de la femme ;
- apprendre à connaître son propre désir pour dire oui et dire non à ce qui ne l'était pas ;
- ne plus avoir peur de sa propre puissance pour accueillir en paix celle de l'homme - ou de la femme ;
- retrouver le lien de sororité perdu dans les méandres du patriarcat et du matriarcat ;
- sentir la brise douce d'un féminin retrouvé ;
- et bien d'autres choses encore...

Toutefois, je m'aperçois aujourd'hui, avec ces années de recul, qu'une raison plus secrète et personnelle m'a guidée vers ce choix : je suis issue d'une lignée de femmes italiennes, où la place de la femme dépendait de celle que lui laissait l'homme - père, frères, mari - et des croyances religieuses.

Un autre élan intérieur m'a poussée, issu des années 1970, où les femmes revendiquaient à la fois la liberté sexuelle et l'égalité sociale et professionnelle avec les hommes.

Je croyais que mes choix étaient libres, mais je me suis aperçue par la suite qu'ils restaient conditionnés par mon histoire, que ma liberté était limitée, censurée par les ombres de mon

passé familial, et les incidences culturelles et religieuses. Cette prise de conscience se fit peu à peu, au fil d'une psychothérapie et d'une analyse, accélérée tantôt par le travail psychocorporel, tantôt par l'analyse des rêves, et enfin par le Tantra, qui a profondément transformé ma relation de femme à moi-même et à mes partenaires masculins. Beaucoup d'autres expériences, telles que le chamanisme et des enseignements spirituels, ont jalonné mon parcours. Mais c'est sans aucun doute le lien à ma mère qui fut le commencement, la véritable origine de toute cette aventure ; ensuite, ce fut le lien à mon père.

Dans ce livre, vous trouverez quelques pratiques tantriques ou « rituels », qui ont pour objectif une transformation, une transmutation de nos énergies bloquées ou figées. L'implication que nous mettons dans ces pratiques et rituels est la clé du mouvement intérieur vers le changement, la clé vers la mutation. Elles peuvent être pratiquées seules et procurent une assurance sur un parcours d'autonomie. Les pratiquer en groupe en assure une meilleure intégration et connaissance.

L'appellation « rituels » rappelle la teneur sacrée et profonde du Tantra et de ses pratiques, sa magie. En fin d'ouvrage, je parle du rituel et de son importance dans la voie du Tantra.

Oui, le Tantra se vit, plus qu'il ne s'écrit ou s'explique. C'est une voie de connaissance... par l'expérience. Je souhaite que ce livre vous inspire pour partir à la découverte de vous-même si ce n'est déjà fait.

A propos de l'auteure



Marisa Ortolan est psychothérapeute psychocorporelle, formée en psychologie biodynamique. Elle anime des stages de tantra mixtes depuis 1996. En 2001, elle crée le stage "Femme tantrique" et plus récemment "Femmes dorées", dédié exclusivement aux femmes. Ses pratiques, sa vision du tantra et de l'amour font partie intégrante de sa vie et de son enseignement. Les dimensions physique, psychologique et spirituelle sont profondément reliées, à la fois dans son travail et dans son cheminement.