



ANNE ET JEAN-FRANÇOIS DESCOMBES

# Slow Sex... du Faire à l'Être

## Le slow découle de la présence

Parler du Slow Sex, c'est à la mode... mais souvent le Slow Sex est présenté comme une recette de plus, une chose de plus à FAIRE. Dans l'approche de Diana Richardson, le Slow Sex n'est pas à FAIRE, il découle de la présence à soi-même. Quand nous tournons notre attention vers l'intérieur pendant l'acte sexuel, pour nous mettre à l'écoute de nos sensations, pour accueillir ce qui se vit à l'intérieur de notre corps, alors spontanément nous ralentissons, alors nous plongeons dans l'ÊTRE.

## S'ouvrir à l'autre ou s'ouvrir à soi-même ?

Dans la relation et dans la relation sexuelle en particulier, nous avons souvent l'idée que nous devrions nous ouvrir à l'autre. Quand dans la relation, nous nous ouvrons à nous-mêmes, simplement à nous-mêmes, toujours plus profondément... alors se révèlent des espaces d'échange et de partage insoupçonnés. Telle est la direction que nous proposons, laisser les préoccupations concernant son partenaire, ce qu'il attend, ce qu'il faudrait faire pour lui faire plaisir... Laisser tout cela pour s'ancrer dans son ÊTRE profond et l'ÊTRE en relation. Vivre la relation en ayant son attention tournée vers ce qui se passe à l'intérieur de soi-même... pour beaucoup est une véritable révélation.



### Le corps de la femme a besoin de temps

En général, dans la sexualité conventionnelle, le corps de la femme est traité par l'homme ET par la femme d'une façon qui correspond plus aux besoins immédiats de l'homme qu'aux réels besoins de la femme. Le corps de l'homme est très rapidement prêt pour l'acte sexuel, l'érection est là et souvent l'homme est pressé d'en arriver à la pénétration (peut-être parce qu'il a peur de perdre son érection). Et le plus souvent, la femme dit « oui » alors que son corps n'est pas vraiment prêt, pas vraiment ouvert (peut-être parce qu'elle a peur de perdre son amour). Quand nous posons la question dans nos groupes : « Quelles sont les femmes qui aimeraient avoir plus de temps avant la pénétration pour se sentir vraiment prêtes ? » La plupart des femmes lèvent la main. Le corps de la femme a besoin de temps pour que l'énergie sexuelle féminine se mobilise. Et ce n'est pas que nous ne sommes pas « normales », c'est notre nature : autant la mobilisation de l'énergie sexuelle masculine est rapide, autant la mobilisation de l'énergie sexuelle féminine est lente. Cette différence est un des éléments de la polarité homme-femme.

### Peu à peu la sexualité a déserté le quotidien

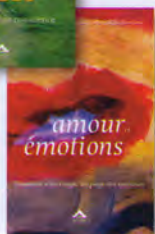
Du fait de cette hâte dans l'acte sexuel et de la méconnaissance de cette différence, la femme est rarement rejointe dans son énergie féminine profonde. Et c'est la raison principale du désintérêt pour le sexe qui s'installe avec le temps dans beaucoup de couples. L'amour est toujours là, mais peu à peu la sexualité a déserté le quotidien.



“ Quand on commence à honorer le corps de la femme dans sa différence, qu'on lui donne le temps dont il a réellement besoin, alors l'énergie sexuelle profonde de la femme se mobilise, sa réceptivité naturelle se manifeste. Alors l'énergie sexuelle de l'homme peut être pleinement reçue. ”

### Laisser se faire l'échange spontané d'énergie

Quand on commence à honorer le corps de la femme dans sa différence, qu'on lui donne le temps dont il a réellement besoin, alors l'énergie sexuelle profonde de la femme se mobilise, sa réceptivité naturelle se manifeste. Alors l'énergie sexuelle de l'homme peut être pleinement reçue. Les hommes qui se sentent ainsi accueillis sont profondément touchés, leur cœur s'ouvre. L'acte sexuel devient moins une affaire (à FAIRE) d'excitation et de stimulation qu'une invitation à laisser se faire l'échange spontané d'énergie entre les organes génitaux, entre la force d'émission masculine, et la force d'absorption féminine. Les couples qui découvrent la puissance toute en finesse de cet échange, ainsi libérés de la recherche fébrile de l'orgasme à tout prix, font l'expérience d'un état orgasmique dans lequel la magie de la polarité homme-femme se révèle.



### Anne et Jean-François Descombes

Vous proposent en français THE MAKING LOVE RETREAT® conçue par Diana et Michael Richardson. Une retraite de 7 jours pour les couples qui souhaitent explorer la sexualité avec une vision nouvelle. [www.amourenconscience.ch](http://www.amourenconscience.ch)

### A lire :

« Slow Sex, Faire l'amour en conscience », Diana Richardson, Editions Almasta  
« Amour et émotions, Préservez votre couple du piège des émotions », Diana et Michael Richardson, Editions Almasta.

### + d'infos