

Marie Ballegeer

Sexualité

SACRÉE

Déployez votre énergie sexuelle et sensuelle



Féminin PUISSANT

LEDUC 
ÉSO

Une exploration sensorielle, sensuelle et tantrique

Psychologue spécialiste de l'exploration sensorielle, Marie Ballegeer vous invite à un merveilleux voyage au cœur de votre sensorialité et de votre sensualité. En suivant ce qui vous fait vraiment envie parmi les pratiques qu'elle propose, créez votre propre sexualité sacrée et libérez votre énergie de vie.

- * **Honorez votre corps** et votre sexe comme un temple sacré.
- * **Ressentez et activez votre énergie sexuelle** grâce aux respirations, rituels, massages, exercices de visualisation, jeux.
- * **Faites la paix** avec toutes les parts de vous, les lumineuses comme les sombres.
- * **Autorisez-vous le plaisir** et osez dévoiler votre puissance intérieure dans votre sexualité.



18,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2068-7



9 791028 520687

editionsleduc.com

LEDUC 
ES0

Rayon : Développement personnel

Marie Ballegeer

Sexualité sacrée

*Déployez votre énergie
sexuelle et sensuelle*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Caroline Frisou

Édition : Bleuenn Jaffres

Maquette : Evelyne Nobre

Relecture : Audrey Peuportier

Design de la couverture : Antartik

Illustration de couverture : Marie Ollier

Pistes audio : Tonde Mazahni ; Fabienne Loviat et Raphaël Bellamy
pour Corps accord.

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2068-7

Découvrez des contenus exclusifs !

Comment écouter gratuitement vos contenus ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour accéder à votre cadeau !



Avec ce livre, découvrez 4 pistes audio exclusives :

- Ouverture à ton cœur et à ta lumière (voir page 126).
- Méditation d'intégration (voir page 163).
- Corps accord (voir page 244).
- De l'assiette au sexe (voir page 261).

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :
<https://blog.editionsleduc.com/sexualitesacree.html>

SOMMAIRE

Préface	7
Avant-propos	9
Introduction	13
Créons le cadre d'exploration	27
PARTIE 1 – TOUT EST DÉJÀ EN SOI	37
Chapitre 1. L'accueil	41
Chapitre 2. Présence à soi	59
Chapitre 3. Rayonner de soi : tu es le centre de ton mandala	71
Chapitre 4. Habiter pleinement son corps et son sexe	89
Chapitre 5. Conscience et circulation de nos énergies	105
Chapitre 6. Désirs, pulsions, besoins	141
Chapitre 7. Le rôle de nos gardiens	155
PARTIE 2 – LE MONDE, TERRAIN DE JEU À L'EXTASE	167
Chapitre 8. Dire oui à la vie, au plaisir et à la jouissance d'être	173
Chapitre 9. Ta boussole pour une extase commune	191
Chapitre 10. Jouir de notre unité et de notre unicité dans le monde	219
Chapitre 11. Faire l'amour avec tous nos sens	243

Chapitre 12. Faire l'amour en union avec les éléments	291
Chapitre 13. Le couple sacré intemporel	321
Conclusion	349
Ressources.....	353
Mots clés	367
Index	369
Remerciements.....	373
Table des matières.....	379

PRÉFACE

Marie m'offre l'opportunité et la joie d'ouvrir les premières pages de son ouvrage en y posant des mots comme présage de bon augure.

C'est avec reconnaissance et enthousiasme que je m'y attèle.

La proposition de Marie, celle d'un accompagnement introspectif, ludique et salvateur sur la Sexualité Sacrée à travers ses mots, son parcours, est une bénédiction pour les femmes et les hommes aussi !

Partir en exploration ou tout simplement à la recherche de « qui nous sommes », donc aussi de l'autre, notre alter égo, c'est choisir de s'engager dans la voix de l'amour.

L'amour, celui qui nous invite et nous permet de voir toute la préciosité de notre être.

L'individu souverain que nous sommes qui est fait de chair, de souffle, d'émotions et de désirs.

Bien sûr, nous sommes complexes et c'est là toute notre beauté, une terre alchimique qui ne demande qu'à être accompagnée et surtout chérie.

La voie de la Sexualité Sacrée et toutes les voies de connaissances, de sagesse de cœur, nous guident un peu plus chaque jour à l'unité de notre humanité.

La découverte de notre temple, de son langage, ses aspirations et périples.

En s'y engageant, nous mesurons les héritages, les croyances, les traumatismes et d'autres fils encombrants, qui nous empêchent de voler.

Comme un oiseau, nous restons en cage par fidélité ou manque de soutien.

Pousser la porte est le premier pas. Commencer à s'envoler le second. Déconstruire les mythes le suivant, puis vient le goût, l'extase de voler et sentir toute la liberté, l'envergure de ses ailes : sa puissance.

J'ai rencontré Marie il y a quelques années à un stage que j'organisais, celui du « Féminin Guérisseur ». Je crois fortement à un processus en chacun qui dépasse la dimension du sachant, nous conduisant à celui de l'auto-guérison, de son propre pouvoir, d'avancée à son rythme avec sa singularité.

Nous sommes toutes et tous des « Guérisseurs » car nous possédons un trésor, une clé, elle est unique et non prédéfinie.

Elle n'attend que nous pour nous murmurer son chant, sa vibration...

Marie a rencontré la sienne et vous la confie ici, prenez-en soin !

Yaël Catherinet-Buk
www.yaelchandesarbres.com

AVANT-PROPOS

Histoire d'une naissance...

Ce livre est né d'une visite : il y a quelques années, un jour de vie quotidienne, je ressens la présence d'une énergie que j'appelle « mon amoureux ». Je ne comprends absolument pas d'où ça vient, ce que c'est, qui il est, mais je sens que j'ai à m'ouvrir à cette rencontre.

Pendant des semaines, j'ai des flashes de couple en tailleur l'un contre l'autre, dans des pratiques de circulation d'énergie, corporelle et de spiritualité ; je ressens mon corps qui s'ouvre de partout, dans chacune de mes cellules, mes sens décuplés. Je perçois une voie d'élévation. Je reçois des images, des concepts, des enseignements, que j'explore dans ma propre réalité. Je ressens fortement l'énergie de Marie, de Marie-Madeleine et d'Isis¹. Je suis étonnée de la simplicité de ce que je reçois. Tout est déjà là. La clé est dans la présence.

1. L'énergie de Marie, mère de Jésus, amour infini et universel ; l'énergie de Marie-Madeleine, compagne pèlerine et co-initiatrice du Christ sur le chemin d'éveil de l'Énergie sexuelle ; Isis, déesse mythique maîtrisant l'Énergie sexuelle et dont les prêtresses initiaient à la « magie sexuelle ».

Dans la conscience. Mais ça ne peut pas être si simple (*dixit* mon mental)!

Je me tourne et me replonge dans les écrits. J'entrecoupe les informations que je reçois avec les livres, les pratiques ancestrales. Les prêtresses initiées pendant des années à la magie sexuelle, les initié(e)s privilégié(e)s, des techniques particulières. Et chaque fois, ça me fait : « Plus simple, encore plus simple. »

À mes formations de psychologue, de sophrologue, en énergétique, en massage, je mêle ce que je ressens et reçois. J'intègre le tout dans ma pratique professionnelle, le proposant aux personnes que j'accompagne. Je me vois évoluer et j'observe les hommes et femmes cheminant à mes côtés qui se redécouvrent, s'ouvrent à eux-mêmes, à l'autre, à la vie. Émerveillement !

Pourtant, je ne me sens pas pleinement épanouie, et « l'énergie de l'amoureux » m'encourage à regarder la réalité en face : je ne vis pas cette voie avec mon compagnon de vie alors que j'y aspire, je ne me sens pas me réaliser pleinement, je perçois un décalage entre ma vie matière et ce que je veux vraiment.

Je prends la décision la plus difficile de ma vie : quitter l'homme avec qui je suis en couple depuis vingt-deux ans et avec qui j'ai deux enfants. Oser ce chemin seule. Déconstruction. Deuil. Continuer à transmettre. Me confronter aux regards extérieurs, à la société. Rencontrer ma vulnérabilité. Et surtout ma puissance. Découvrir que « cet amoureux » est en réalité mon Énergie de vie, mon Énergie

sexuelle liée à mon Énergie de cœur. Cette énergie m'invite à la symbiose, à la synergie en moi.

C'est dans ce déploiement de pratiques et de transmissions que je reçois l'invitation à écrire ce livre. C'est dans cette même énergie d'éveil du vivant en soi que je t'invite, toi lectrice, à sa lecture... et à ta propre rencontre.

INTRODUCTION

QUI SUIS-JE ?

Depuis toute jeune, je me suis intéressée à la sexualité. À la mienne, celle des copines et copains, dans la société. J'ai toujours été « la confidente ». J'ai toujours été passionnée de découvrir comment nous fonctionnons, de découvrir et de rencontrer la richesse de chacun et comment chacun vibre sa propre lumière.

Je me suis dirigée vers les études des « sciences humaines », en psychologie de la famille, du couple et de la sexualité, en thérapies cognitives et comportementales également. Avec ma soif de connaissances et de compréhension, je cherchais réponse dans les théories, auprès des « sages », en lisant, en rencontrant. Ces formations fort intéressantes m'ont apporté bien des compréhensions, mais je ressentais le besoin de réintégrer esprit et corps, pour moi-même et pour le transmettre à mon tour en aidant autrui à se reconnecter à lui-même à travers toutes ces facettes, dans l'unité de soi.

Ayant des perceptions sensibles à l'énergie depuis toute jeune, j'ai rouvert cette porte pour l'intégrer dans mes explorations. La pratique m'a amené le lien car c'est en expérimentant sur le terrain que nous mettons en application et apprenons le mieux. Je réintègre ainsi les enseignements reçus dans et par le corps. Je vais moi-même réveiller mes propres connaissances internes. À travers le toucher thérapeutique, le massage, la Sophrologie Dynamique®, la pleine conscience, l'énergétique, des ateliers et stages autour de la sexualité.

Quand on me demande ce que je fais ou qui je suis, j'aime répondre que je me ressens exploratrice sensorielle. Enfant, je me sentais faire partie de tout, la nature vibrante autour de moi et en moi ; je parlais aux insectes, je me connectais aux arbres, je laissais pousser un jardin sauvage pour les fées et les elfes. Depuis que je suis toute jeune, j'ouvre naturellement mes sens pour entrer en résonance et en vibration avec l'environnement et m'y nourrir du beau et du bon pour moi, en partageant cela à mon tour avec l'extérieur, en circulation.

J'explore l'univers de mes six sens (le sixième étant pour moi la perception à l'énergie, sens que nous avons tous et qui est mobilisé tout au fil de ce livre ; d'autres personnes l'appellent aussi « intuition »). Présents en moi, dans mon être et mon corps, ils sont mes clés de découverte du monde et de moi-même.

Dans l'intention de le partager autour de moi, j'ai créé L'Explora-Sensorium, où je propose des ateliers, des stages, des immersions, des accompagnements aux personnes qui

souhaitent réhabiter pleinement leur corps et leur être. Et aujourd'hui, je le partage aussi dans ce livre, me ressentant facilitatrice à cette transmission, avec beaucoup d'humilité et de gratitude.

DANS L'AIR DU TEMPS

Nous vivons un réveil collectif et individuel, un appel à vivre pleinement MAINTENANT. Nous venons de vivre une série de confinements qui a mis en exergue nos besoins les plus essentiels : la liberté, la souveraineté, le toucher, le retour à soi, le lien, la solidarité, la connexion à la nature, l'échange avec les autres.

Au-delà de tout débat, des questions existentielles reviennent sur le devant de la scène : « Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de vivre dans ma vie ? Quels sont mes rêves ? Qu'est-ce que je crée moi au sein de ce monde ? »

Ces dernières années et ces derniers mois, nous avons aussi vécu des mouvements de libération de la parole autour des abus, des violences sexuelles et incestueuses.

La communication se crée, la médiatisation de ces thèmes permet la connaissance de chacun sur ces sujets. À partir de la reconnaissance de ce que nous avons vécu, chacun se positionne sur ce qu'il en fait (notion de responsabilité de ce que nous créons à partir de nos expériences). Une réunification est en marche. Les hommes et les femmes reconnaissent leurs souffrances tout comme leur aspiration à vivre plus sereinement leur sexualité.

Mais comment ? Nous sommes à un temps où l'information, à l'ère d'Internet, n'a jamais été aussi facile mais aussi biaisée... Info et intox... Entre les mouvements de libération, les injonctions à la jouissance, nos blessures individuelles, transgénérationnelles, culturelles, entre pornographie et censure, nous ne trouvons parfois plus notre compte dans une sexualité qui « devrait être comme ceci » ou « pas comme cela », dans ce savoir extérieur à nous-mêmes. Sollicités de toutes parts, nous nous sommes coupés de nos propres ressentis, de notre corps comme temple sacré.

Que ce soit sur Internet, à la télévision, dans les bouquins, ou auprès de tatie Janine (qui a eu plein d'expériences et a toujours de bons conseils à donner ; c'est elle aussi qui te dit s'il faut donner le biberon ou le sein, comment tu dois faire, etc.), nous pouvons trouver quantités d'informations sur comment jouir, aller à la performance, quasiment appuyer sur tel bouton pour avoir tel ressenti, faire tel exercice à pratiquer sans relâche pour atteindre le nirvana...

Je dis STOP ! Nous avons déjà ce potentiel de jouir de qui nous sommes. Car... et si en fait, nous avons tout en nous ? Et si c'était NOUS qui savions le mieux ce qui est bon pour nous ? Toutes ces richesses informatives et de connaissances ont leur rôle et je les remercie d'être là ; désormais, le temps est venu de nous réapproprier notre pouvoir intérieur : le savoir de notre corps, de notre cœur, de notre être.

Dans ce livre, je te propose de te reconnecter à TA sagesse intérieure. Tu sais. Tu sens.

LA SEXUALITÉ SACRÉE, C'EST QUOI ?

Qu'est-ce que le sacré, en fait ? Je discutais avec une amie spécialisée également dans la sexualité et c'est un beau débat entre nous. Il n'y a pas de vérité, et en même temps, nous la possédons chacun en nous et elle évolue avec nous. Pour certains, le sacré a quelque chose de solennel, voire mystérieux, où nous pouvons imaginer toutes sortes de rituels. Pour d'autres, c'est très simple : la vie est sacrée en soi².

Nous pouvons lire dans le dictionnaire que le « sacré » est ce « qui est digne d'un respect absolu³ ». Cela m'évoque se respecter l'un l'autre, ME respecter MOI, respecter la vie en soi et tout être, dont notre partenaire d'exploration dans la sexualité.

Et pour cela, les maîtres mots sont : CONSCIENCE, PRÉSENCE ! La Sexualité sacrée, c'est être présent à ce qui se vit en soi et en l'autre, c'est une voie de conscience.

La Sexualité sacrée, c'est honorer à la fois notre corps et cette Énergie de vie qui nous habite. L'Énergie de vie, c'est ce que tu ressens quand tu vibres complètement, qui te met en mouvement, te rend créative, créatrice de ta vie. Tu as sans doute déjà eu des sensations de pleine présence à toi-même et à ce qui t'entoure : avec des sensations corporelles, comme des frissons partout, les larmes aux yeux, ou une envie de rire, un sourire jusqu'aux oreilles, ou le corps qui tremble,

2. Et toi, ça t'évoque quoi ?

3. *Le Robert*.

la sensation que ton cœur prend toute sa place dans ta cage thoracique, une chaleur dans ton bassin, une pulsation dans ton corps...

Accueillir cette Énergie de vie qui nous habite, la conscientiser, l'entretenir, l'inviter, la célébrer, à travers les ressentis dans notre corps, en la connectant à notre Énergie de cœur⁴, et la vivre pleinement dans la sexualité, c'est cela incarner la Sexualité sacrée et consciente.

Celle-ci nous permet à la fois de nous reconnecter à nous-même, de mieux nous connaître, de vivre un processus d'évolution, tout en incarnant pleinement qui nous sommes ; vivre la sexualité en conscience est de la pure jouissance d'être. Et cela touche à toutes les sphères de notre vie (travail, relations sociales, tâches du quotidien), nous permettant de créer dans la matière ce que nous voulons vraiment vivre.

Et tu sais quoi ? La sexualité en soi peut être sacrée ! À partir du moment où tu y mets de la conscience et du respect de toi-même et de l'autre, tu captes que tout ton être est divin : jouer avec un martinet peut être de la Sexualité sacrée, faire du sexe avec quelqu'un de manière primale peut être sacré !

Il y a des fois où on va faire l'amour ou « baiser » sans y mettre de conscience, d'intention particulière, et c'est très bien aussi. Et puis d'autres fois, nous aurons envie d'être pleinement présents à nos ressentis, à soi (à l'énergie, au

4. Je développe le sujet de l'Énergie d'amour et du cœur dans le livre ; va voir dans le sommaire !

corps, au cœur, à la spiritualité), à l'autre et à l'expérience. Ouverture de cœur à cœur, pas besoin de tralala, de protocole, tout est dans la CONSCIENCE !

Une même action peut être perçue et vécue comme pornographique ou sacrée, comme érotique ET sacrée... C'est ce que je te propose d'explorer ensemble. Tout en reconnaissant toutes les façons de vivre notre sexualité, sans bonne ou mauvaise façon de faire. La sexualité est plurielle, infinie, tout comme nous !

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

Ce livre s'adresse à tout être humain ressentant cet appel à se découvrir à travers la sexualité. *Welcome*, quels que soient ton genre, ton identité ! Nous sommes par-delà les étiquettes.

Néanmoins, ce livre étant présent dans la collection « Féminin puissant », il a été écrit comme un échange dans un cercle de femmes, avec l'énergie de sororité.

Si tu te sens homme, je suis honorée de ta présence et te remercie de tout cœur de cette action de reliance que tu crées ici. Ressens alors cet ouvrage comme un cercle mixte de réunification homme-femme, autour de cette magnifique voie qu'est la sexualité.

Cet écrit s'adresse tout autant à quelqu'un qui démarre l'exploration de sa sexualité qu'à quelqu'un qui a déjà une certaine pratique de la spiritualité et/ou de la sexualité.

Lis, observe, expérimente... que ce soit en pudeur de ton côté, ou à plusieurs. Car ce livre peut se lire seul, mais aussi à deux (dans la partie II, les propositions incluent un(e) partenaire), il invite aux échanges, à la circulation de la parole, à la cocréation. Pour ce faire, si tu en ressens l'envie, pourquoi pas échanger tes ressentis avec ton/ta partenaire, et possiblement ouvrir le dialogue autour de cette Sexualité consciente avec les personnes avec qui tu te sens pleinement à l'aise ?

Accueil des hommes

Dans la Sexualité consciente, nous mobilisons l'énergie féminine et l'énergie masculine⁵, qui sont toutes deux présentes chez les femmes ET chez les hommes.

Petit à petit, chemin faisant, c'est à chacun d'entre nous, femmes et hommes, de partager, de faire circuler, de réunifier ce que nous avons pour un temps séparé.

Si tu es homme et que tu as cette pointe de curiosité autour de la sexualité, *welcome* et bravo à toi aussi ! Nous avons à nous réunir et à percevoir que nous pouvons nous rencontrer dans ce même désir de s'accomplir à travers une sexualité épanouie. Et c'est justement en se rencontrant soi, de soi à soi et en interaction avec l'autre, que nous découvrons, que nous affinons nos propres fonctionnements et comment les vivre au mieux dans nos relations aussi.

5. Le principe des énergies masculines et féminines est exploré dans la section « Notre couple sacré intérieur : nos féminin et masculin intérieurs », p. 233.

UN VOYAGE VERS TOI-MÊME

Ce livre est un parcours qui démarre de toi-même et qui va rayonner de plus en plus vers l'extérieur, un peu comme quand on lance un caillou dans l'eau pour faire des ricochets : le centre et les vibrations se déploient à partir de là. Ou comme la chenille réalise son cocon, prend soin d'elle, pour découvrir ensuite les beautés du monde extérieur en papillon. Et puisque tout est en perpétuel mouvement, en circulation, l'autre t'amène aussi à TE rencontrer ; la relation à l'autre nous renvoie des informations pour clarifier ce qui se passe en nous et ce que nous avons créé.

La première partie est le précurseur, ta base, la reconnexion à ta boussole intérieure. Je t'invite tout d'abord à revenir à toi, à t'accueillir, car nous sommes le point de départ, le centre du mandala. Apprendre à te connaître. Ce que tu aimes, ce qui ne te convient pas. Poser de la clarté sur tes désirs. Renouer avec tes sensations, avec le vivant en toi. Te réconcilier avec ton corps. Tu entres petit à petit dans ce voyage par la reconnexion à ton corps comme temple sacré : dialogue avec ton bassin, circulation de ton Énergie sexuelle, vibrer l'amour dans ton cœur. En chaque être humain habitent bien des énergies et des parties de nous, à la découverte desquelles nous allons partir.

La deuxième partie est une ouverture à davantage de sensorialité, de sensualité, dans l'environnement que tu crées, à l'érotisme du quotidien. À partir de soi, nous nous ouvrons au monde, notre Sexualité consciente s'expande. L'environnement est là pour venir enrichir notre univers

personnel, être terrain de jeu, d'exploration. Tout élément peut être support pour ouvrir notre sensualité. Arrive la présence de l'autre, qui devient partenaire d'exploration, intégré à cette danse sensuelle que nous initions. Tu trouveras ici des jeux à vivre ensemble. Que tu vives une relation sexuelle ou amoureuse avec un(e)/des partenaire(s) ou que tu souhaites en vivre, cette partie permet d'observer, d'explorer et de matérialiser ce que tu souhaites vraiment créer dans ta vie au niveau sexuel et relationnel.


Tout au long du livre, tu pourras piocher les outils/exercices/jeux/rituels qui te parlent le plus, comme dans une malle aux trésors, les combiner comme des Lego, pour apprivoiser le thème par touches ou plonger tout entière dedans. Légèreté ET profondeur. Tout est possible. C'est donc un livre que tu pourras aussi relire au fur et à mesure de ton développement et de tes expériences de vie, avec une compréhension différente.


Pour t'accompagner dans ta quête vers toi-même, chacun des chapitres comporte :

- des témoignages de femmes sur leur propre chemin qui, avec leurs mots, expriment leurs prises de conscience, leurs questions, dans lesquelles tu trouveras peut-être un écho, un miroir, une solidarité. Un peu comme un bâton de parole qui se partage dans cet espace sacré d'un cercle de femmes. Ce sont les passages « Paroles de femme » ; et parce que nous sommes riches grâce à la rencontre avec l'autre, j'ai le grand plaisir et l'immense gratitude d'accueillir aussi quelques « Paroles d'homme ».

- des textes de partage liés au thème, qui se veulent inspirants, t'amener à la réflexion, à l'introspection, à accueillir ce que cela crée en toi. Ce sont les encadrés « En mood partage » ;

- des propositions pratiques d'exploration (jeux, exercices, rituels) pour créer ta propre Sexualité consciente : ce sont non pas des objectifs à atteindre, mais une (re) découverte : recontacter et connecter ton corps, ton intuition, ta sagesse intérieure, ta sensualité – ta propre médecine érotique, en quelque sorte. Ce sont les encadrés « Explore ».

De plus, l'icône  t'indique un outil de base ressource, qui te permet de revenir à toi dès que tu en ressens le besoin. J'ai découvert ces outils lors de mes apprentissages. Je les ai essayés, goûtés, intégrés, ajustés. À mon tour, je te les transmets, en gratitude pour d'où ils me viennent ! Et à ton tour de les explorer et les adapter à ta propre pratique.

Certaines explorations, en plus d'être écrites dans ce livre, sont aussi « auditives » pour t'immerger dans l'expérience d'une manière différente ; il est possible de les enregistrer toi-même si tu désires entendre ta propre voix et tu trouveras des audios déjà enregistrés de certains jeux exploratoires et méditations, indiqués par le symbole . Un QR code t'emmènera sur une plateforme d'écoute sur Internet.

Un cahier de notes peut être un chouette allié pour te voir évoluer, te célébrer, te questionner... J'ai donc intégré au fil des pages un Carnet de vivance avec des jalons, des questionnements qui t'ouvrent à approfondir chaque thème.

MISE AU POINT VOCABULAIRIENNE

« Nous », « tu », « je »...

J'embarque dans l'aventure avec toi, alors je m'adresse à toi, j'utilise le « tu », parfois aussi le « nous », parce que moi aussi je suis en chemin et que nous évoluons ensemble.

Foufe power !

Appelons un chat un chat : dans cet ouvrage, nous parlons de notre sexe. Néanmoins, notre sexe est tellement riche que le vocabulaire pour le définir l'est presque tout autant.

Pour davantage de simplicité, je parle de « notre/ton sexe » ou de « yoni⁶ », mais tu peux remplacer ces termes par un autre que tu apprécies davantage.

Une première exploration peut être de partager avec des ami(e)s tous les mots qu'ils/elles connaissent pour désigner le sexe féminin...

6. Repris notamment dans le tantrisme, le terme sanskrit « yoni » représente les organes génitaux féminins, comme l'utérus, le vagin, la vulve, mais signifierait aussi « origine, naissance ». J'aime beaucoup cette idée : notre sexe, notre origine, à la naissance racine de qui nous sommes et de ce que nous créons. Nous verrons combien l'Énergie sexuelle, démarrant au creux de notre bassin et de notre premier chakra, est une Énergie de vie, créatrice, naissance de tous les possibles.

Ce livre t'invite à une expérience jubilatoire : créer le plaisir dans ton quotidien, t'ouvrir à la jouissance de la vie, et ainsi te re-co-naître, fleurir, rayonner pleinement qui tu es et accéder au divin en toi. Cet ouvrage, dans une énergie de sororité, est un voyage au cœur de ta sensorialité et de ta sensualité pour créer ta propre Sexualité sacrée et consciente.

Ainsi, pioche, survole, butine ce livre comme bon te semble. Avec ton rythme, ton énergie, tes envies du moment...

Belles découvertes à toi !