

SLOW SEX

par Marie-Hélène Courtat

Faire l'amour en conscience...



Anne et Jean-François Descombes

L'heure du SLOW a sonné. Cette tendance s'installe de façon contagieuse et gagne tous les domaines de notre vie quotidienne, sans doute en réaction au rythme effréné que la société moderne impose. Nous avons choisi, dans cet article, de développer l'approche slow au niveau de la sexualité en ces temps de tentative de réconciliation du Féminin/Masculin.

Le slow sex est issu du Tantra qui est un art de la transformation intérieure et de l'épanouissement de notre conscience au monde. Découvrez le slow sex, véritable outil de guérison de la relation... dont la portée va bien au-delà de la sexualité ...

Le *slow* est devenu «tendance». Il faut dire que le temps s'accélère, que tout va plus vite et les êtres humains peinent à tenir le rythme. Le monde de l'informatique est emblématique de cette quête de vitesse. La puissance et la rapidité de nos ordinateurs augmentent de façon exponentielle et on assiste à une incontrôlable fuite en avant sur le marché des appareils électroniques. On exige maintenant de nos machines la plus grande réactivité et la réponse à nos demandes en deux clics et trois secondes.

Tout voir en slow

Pour le *slow*, tout a commencé en 1986 lorsque *Carlo Petrini*, un journaliste gastronomique italien lança une protestation contre l'ouverture d'un McDonald's à la Piazza di Spagna à Rome. Ceci marqua le début du mouvement dans le domaine de l'alimentation. Aujourd'hui, *Slow Food* est une organisation internationale qui propose des événements ciblés et

défend une alimentation de qualité en prônant notamment une agriculture durable. L'une des valeurs du *slow food* est de préparer soi-même de savoureux repas avec des produits locaux. Au cours des années, le mouvement est devenu une contre-culture dans de nombreux domaines.

On parle de *slow tourism* ou *slow travel*. Le *slow* en voyage respecte deux principes : prendre son temps pour se mêler à la population locale et minimiser l'impact de son voyage sur l'environnement en utilisant les transports en commun et en achetant les produits locaux.

Le *slow management* ou *slow working* se caractérise par le développement du travail à temps partiel et du télétravail (le temps de trajet étant converti en temps de loisirs). La question du «revenu universel» (1) s'inscrit aussi dans cette filière par l'acceptation d'un revenu très inférieur à un salaire mais sans contrepartie. Ce mouvement s'oppose par définition au célèbre «travailler plus pour gagner plus».

La slow cosmétique propose des produits bio et des recettes maison.

Le *slow money* est né aux Etats-Unis en 2009. Ce concept de «l'argent lent» a été créé par opposition aux capitaux qui circulent à très haute vitesse sur les marchés financiers. Il consiste à financer de petites entreprises locales qui produisent une nourriture de qualité par exemple. Tout le contraire de la logique du retour sur investissement à court terme.

Les slow cities sont nées en 1999. Cette déclinaison du mouvement a pour but de privilégier dans les villes, la réduction de la consommation énergétique, la multiplication des espaces verts et des zones piétonnes, la priorité aux transports en communs ou non polluants, le développement de programmes de recyclage...

Le mouvement «slow», qui est le nom générique et qui regroupe le plus souvent dans les médias



«L'Urgence de ralentir» est un documentaire partant à la rencontre des personnes à travers le monde expérimentant - individuellement ou collectivement - des alternatives locales et concrètes, afin de « bien vivre », en re-sacralisant le temps. <https://www.youtube.com/watch?v=E5iq7opMu7M>

toutes ces tendances, a été popularisé, entre autres, par le journaliste canadien Carl Honoré et son livre au succès international, *l'Éloge de la lenteur* (2005).

Mais, dans la plupart des domaines, on a préféré garder le mot anglais, peut-être parce que le mot français porte une connotation quelque peu péjorative et ne caractérise pas vraiment le mouvement *slow* qui n'implique pas la passivité mais au contraire, des choix volontaires portés par une attitude dynamique et engagée.

Carl Honoré a entre autres, défendu une approche qualifiée, par la suite, de *slow parenting*. Celui-ci consiste à moins organiser et moins planifier pour permettre aux enfants de profiter de temps libre et explorer le monde à leur propre rythme. Les jeux électroniques sont limités, les jouets sont volontairement plus simples. Ce mouvement tente d'éviter ou limiter l'influence du marketing et tout ce qui génère une surconsommation chez les parents et enfants.

On parle aussi de *slow schools*, de *slow books*, voire de *slow TV* et la liste n'est pas exhaustive !



Dans la plupart des domaines, on a gardé le mot anglais «slow», peut-être parce que le mot français porte une connotation quelque peu péjorative et ne caractérise pas vraiment le mouvement qui n'implique pas la passivité mais au contraire, des choix volontaire portés par une attitude dynamique et engagée.

NOTES

1- Revenu de base, allocation universelle, revenu d'existence, revenu citoyen... Les appellations divergent mais l'idée est la même : verser à tout citoyen d'un pays donné, sans aucune condition, une somme mensuelle fixe.

Une sexualité plus cool

S'il est un domaine dans lequel cette approche peut modifier profondément notre vie, c'est bien celui de la sexualité. Cette approche fut popularisée dès les années 1990 par une américaine, *Diana Richardson*, dans un livre intitulé « slow sex ». Celui-ci n'est paru en français qu'en 2013 mais *Diana Richardson* anime des «Making Love Retreats», sous forme de séminaires d'une semaine, depuis une trentaine d'années déjà.

Anne et Jean-François Descombes se sont formés auprès d'elle durant 10 ans avant de proposer cette approche en France. On peut la découvrir aujourd'hui dans leur livre « Le slow sex, s'aimer en pleine conscience » paru aux éditions Marabout en 2017 (*voir fin article pour feuilleter quelques pages*).

Tout a commencé en Inde

Anne et Jean-François Descombes se réclament de l'approche de *Diana Richardson* qui a contribué à la faire connaître en Occident mais la pratique n'est pas nouvelle.../...

**Fin de l'extrait de l'article paru dans
Sacrée Planète Numérique n°6 (4e tri. 2018)
Il reste plus de 60% de texte à lire...**

.../... POUR LIRE LA SUITE

• **Acheter Sacrée Planète Numérique n°6** via notre site internet www.rezo-sacreeplanete.com (8,50 €).

Sommaire :

- **CROP CIRCLES**, Leur géométrie sacrée participent à l'élévation de la conscience par P. Mariaud (partie2) ;
- **LA SHEKINAH**, Mère des origines par Ava Torrent (l'article) complet ;
- **SLOW SEX**, véritable outil de guérison de la relation... dont la

portée va bien au-delà de la sexualité ... par M.-H. Courtat ; • **La LUNE...** l'impact de la nouvelle lune sur l'humain par C. Jarry des Loges ;

- **la RAGATHERAPIE**, une thérapie millénaire se réveille... par Sattamuni.

Merci de ne pas reproduire cet extrait sans autorisation par respect pour les auteurs (contact@rezo-sacreeplanete.com).



A propos de Diana Richardson

Née en Afrique du Sud, en 1954, Diana Richardson est l'auteur de plusieurs livres sur l'approche tantrique de la vie et de la sexualité. Après s'être consacrée à la défense des droits de l'homme en Afrique du Sud, Diana Richardson s'est tournée vers les thérapies corporelles et la méditation. Elle s'est consacrée à la pratique et l'enseignement du massage thérapeutique pendant plus de vingt ans.

Disciple du mystique indien Osho, elle séjourne des années en Inde où elle étudie les pratiques tantriques. Elle entreprend une exploration de la sexualité par une approche méditative qui se révèle être une expérience personnelle transformatrice.

Elle traite de l'essence du Tantra - la rencontre du sexe et de la méditation, et elle explique comment d'une façon simple et pratique, une personne peut faire l'expérience d'une vie amoureuse épanouie. Elle anime «The Making Love Retreat», un séminaire d'une semaine dans lequel, de façon pratique et avec humour, elle guide les couples dans l'art de faire l'amour en conscience.

Diana Richardson a écrit de nombreux ouvrages sur la sexualité et la relation de couple qui ont été traduits dans plusieurs langues. Elle habite maintenant en Suisse.

<http://www.loveforcouples.com> (en anglais)

Pour feuilleter quelques pages de ce livre en français, CLIQUER ICI

Vous avez dit conscience !

Être conscient signifie que tu es une sorte de témoin de toi-même et que tu es attentif à ce qui se passe en toi. Si tu es conscient, tu es présent et attentif à ce que tu penses, à ce que tu sens et à ce que tu fais. En d'autres termes, tu « saisis » ce qui se passe en toi ou pour toi. Si tu fais les choses avec plus de conscience, tu vas voir que naturellement tu deviens plus présent, quoi que tu fasses. Tu

prends ton temps et tu te détends dans l'action. Tu commences à mettre ton attention sur ce qui se passe dans le moment présent et tu deviens capable de réaliser quand tu pars dans des pensées – dans le passé ou dans le futur. Être présent, attentif et conscient de ce qui est en train de se produire te permet de ressentir ce que tu vis plus profondément et tes expériences deviennent plus intenses.