

Le voyage vers le plaisir intime libérateur et souverain

Souvent, et en particulier pour les femmes, il y a une relation entre plaisir personnel, culpabilité et honte. Il est temps de se débarrasser de ces injonctions ancrées dans notre culture judéo-chrétienne patriarcale et de reprendre pleine possession de notre corps féminin sacré, de notre potentiel de jouissance et de notre droit d'explorer librement notre plaisir intime.

Le plaisir intime personnel de soi à soi est une pratique naturelle, saine et puissante qui permet aux femmes de se connecter à leur corps, de découvrir ce qui leur procure de la jouissance et d'exprimer leur sensualité de manière sécuritaire et privée. C'est une pratique d'empuissancement qui nous reconnecte légitimement à la dimension sacrée du corps féminin, c'est une réelle célébration. Cette pratique sort la femme de son asservissement aux valeurs patriarcales dominantes et dénigrantes.

Malheureusement, les normes sociétales et les messages obsolètes ont souvent présenté le plaisir intime personnel comme quelque chose dont il faut avoir honte, laissant de nombreuses femmes en conflit ou même coupables d'assumer leurs propres désirs, délaissant ainsi leurs visions et leurs valeurs profondément féminines, les menant à perdre confiance en leur intuition.

Il faut insister sur le mot « découvrir » car nous rejetons souvent la responsabilité de cette exploration sur nos partenaires. « *Essaie juste quelque chose et je te dirai si ça me plaît.* » Nous ne savons souvent même pas ce que nous aimons ou n'aimons pas. Nous

avons perdu le lien avec notre rôle d'initiatrice de sensualité, d'érotisme et d'extase.

Pendant des siècles, le plaisir des femmes a été mis à l'écart ou stigmatisé. Historiquement, le plaisir était quelque chose réservé aux hommes, et les désirs sexuels des femmes étaient souvent négligés ou réprimés. Le rôle de la femme était plutôt un devoir de donner du plaisir à l'homme, de servir, d'assouvir son désir et ses fantasmes. Nous vivons encore dans un monde où la sexualité est transactionnelle. Tu me frottes et je te frotte... selon le mode masculin bien entendu. Beaucoup de femmes croient encore que se libérer sexuellement c'est se soumettre à une sexualité de prédation qui prône que la femme est une proie, un objet de désir, ce qui amène la femme à confondre être désirée avec être aimée. Mais de plus en plus de femmes s'éveillent et choisissent de prendre en charge leur propre plaisir intime, et se libèrent du joug du patriarcat quelles que soient les pressions sociales. Et c'est quelque chose à honorer ! Et heureusement de plus en plus d'hommes s'inscrivent dans cette démarche pour se libérer eux aussi, puisqu'ils en souffrent autant mais d'une autre manière.

L'ombre de la honte

Malgré les discussions de plus en plus nombreuses sur l'émancipation des femmes et la positivité corporelle, de nombreuses femmes éprouvent encore des sentiments de honte lorsqu'il s'agit d'explorer leurs chemins de plaisir. Cette honte provient souvent de diverses sources :

- Conditionnement culturel : de nombreuses cultures ont enseigné aux femmes que leur sexualité était quelque chose à cacher, de honteux ou à vivre uniquement dans le cadre d'une relation.

- Croyances religieuses : certains enseignements religieux mettent l'accent sur la pureté et la modestie, présentant le plaisir personnel comme un péché, quelque chose de sale ou de mal.
- Médias et société : dès l'enfance, les femmes sont souvent exposées à des représentations irréalistes de la sexualité féminine qui perpétuent l'idée que le plaisir appartient aux autres (partenaires, hommes, etc.), et non à elles-mêmes. Qu'elles sont qu'un objet de désirs. Qu'elles doivent répondre aux fantasmes masculins.
- Culpabilité : certaines femmes peuvent penser que le plaisir personnel est un acte d'égoïsme, ou qu'il s'agit d'une forme de « tromperie » envers un partenaire ou de trahison d'une vision idéalisée de l'intimité.

Ces conditionnements, ces croyances et sentiments, bien que compréhensibles, ne doivent plus définir notre expérience si nous voulons être souveraines sur nos terres. En fait, la pratique du plaisir intime personnel peut être incroyablement thérapeutique et libératrice, aidant les femmes à renouer avec leur corps, leur vitalité, leurs rythmes, leurs limites, leur créativité, leur amour pour elle-même et leur propre joie intérieure, leur nature essentiellement sensuelle et orgasmique.

Se libérer de la honte

Voici quelques outils et techniques utiles pour transformer la honte en pouvoir et retrouver le plaisir :

1. Reconnaître et remettre en question la honte

La première étape consiste à reconnaître d'où vient la honte. Est-elle ancrée dans des expériences passées, des normes sociales ou des enseignements familiaux ? Une fois que vous avez identifié ces sources, prenez un moment pour vous interroger sur leur

validité. Ce message de honte vous sert-il vraiment ? Que ressentiriez-vous si vous abandonniez la croyance selon laquelle le plaisir est honteux ?

2. Redéfinissez le plaisir selon vos propres termes

Le plaisir n'est pas une solution universelle. Il est profondément personnel et c'est à VOUS de le définir. Passez du temps à explorer ce qui vous apporte joie et satisfaction, que ce soit sur le plan physique, émotionnel ou même créatif. Le plaisir intime personnel ne se résume pas à l'orgasme : il s'agit de se sentir connecté à soi-même de manière aimante et bienveillante, joyeuse et créative. Cela signifie souvent ralentir ! Libérez-vous de l'approche axée sur les objectifs et permettez-vous simplement de profiter du bien être, quelle que soit la forme que cela prend.

3. Pratiquez la pleine conscience

Être présent dans l'instant peut vous aider à vous libérer des sentiments de culpabilité ou d'auto-jugement. Au lieu de vous concentrer sur ce qui est « bien » ou « mal », soyez à l'écoute des sensations de votre corps et acceptez-les avec curiosité et sans critique. Les pratiques de pleine présence consciente peuvent également vous aider à vous connecter aux rythmes naturels de votre corps, augmentant ainsi votre plaisir et vous aidant à vous sentir respectueuse et plus à l'aise avec vous-même.

4. Créez un espace sécuritaire et sacré

L'environnement joue un rôle important dans le plaisir intime personnel. Faites en sorte que personne ne vienne vous déranger, assurez-vous que votre espace soit accueillant et que cela signifie allumer des bougies, faire jouer de la musique apaisante ou simplement aménager un nid très confortable et beau à vos yeux. Lorsque vous honorez l'espace dans lequel vous vous trouvez, il

devient plus facile de vous détendre et de vous permettre de ressentir du plaisir sans réserve.

5. Renseignez-vous

Il existe une multitude de ressources disponibles sur la santé sexuelle, le plaisir et la positivité corporelle. Comprendre le fonctionnement de votre corps peut vous aider à vous sentir plus confiant dans votre exploration sensuelle et sexuelle. Plus vous serez informé, moins vous ressentirez de honte face à vos désirs sains et naturels.

En acceptant de ressentir du plaisir intime de soi à soi, vous affirmez votre droit à éprouver de la joie et du pouvoir dans un monde qui vous a trop souvent dit qu'il ne vous appartient pas. Lorsque nous surmontons la honte, nous ouvrons la porte à une plus grande acceptation de notre individualité et à une plus grande liberté émotionnel

Texte-outil traduit et adapté par Marie-Claude Rodrigue, directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres, à partir d'un article de Suriya Nicole Nitschke