



• **Comment développer du plaisir et de belles choses avec le partenaire qui est à mes côtés ? Cette attitude est créatrice et nous redonne une responsabilité. Dans la sexualité, cette posture peut nous aider à vivre et à célébrer ce qui est possible, dans l'instant présent.** •

Stephen Vasey, sociologue, gestalt-thérapeute, psychothérapeute et fondateur de therapeute-de-couple.ch à Lausanne. Depuis 1980, il anime des ateliers de développement personnel sur la colère, l'affirmation de soi, la sexualité, le couple, l'identité masculine, le toucher profond et donne des consultations de couples depuis 1988.

Quelle est la problématique majeure des couples qui viennent vous consulter ?

Beaucoup de couples viennent consulter dans le but de réajuster leurs besoins (relationnels, de distance, de connivence, sexuels). Je dirais que le couple consulte pour mieux se nourrir. Mieux communiquer. Un parle peu, l'autre parle trop. Avec la psychologie de magazine et tous ces bons livres sur le sujet, on sait comment ça devrait être et on ne supporte plus l'humble réalité du couple. Le challenge est de trouver comment faire évoluer le couple, doucement, à deux.

Quel rôle joue l'intimité dans la pérennité du couple ?

Important, mais pas nécessairement à long terme et pas nécessairement pour chacun. Dans le couple qui dure, il peut y avoir un équilibre où l'on ne veut plus être trop intime. Cela peut s'appeler la bonne distance. Néanmoins souvent un partenaire est frustré et demande plus d'intimité. J'ai la sensation que l'intimité joue un rôle dans la qualité du lien dans un couple.

En quoi le Tantra peut-être une réponse pour les couples d'aujourd'hui ?

Tel que je le connais, le Tantra - adapté et traduit pour nous, Occidentaux - peut nous proposer d'aborder l'intimité et la sexualité de manière plus détendue, dans une forme

de relaxation. Pour un couple qui désire durer et vieillir ensemble, lâcher prise dans le contact et ne pas rechercher à tout prix l'excitation ou le paroxysme semble mettre à l'aise beaucoup de femmes et aussi certains hommes. En nous relaxant, cela nous amène à plus partager qui nous sommes : un corps, un cœur et un esprit.

Une définition inspirante du mot Tantra, est le tissage. Tisser avec les fils de couleurs variées que la vie vient m'apporter. Je ne choisis pas les couleurs, mais je choisis d'en faire une tapisserie qui me convient, que je trouve belle, ou pas. Féminin, masculin, nous savons aujourd'hui que nous sommes les deux. Comment permuer de rôle et apprendre à jouer avec ces deux qualités. Par moment, je me laisse faire dans la rencontre, à d'autres moments c'est moi qui initie le mouvement, qui propose, qui surprend, qui emmène mon partenaire dans une (petite) aventure.

Le Tantra convient-il à la femme enceinte et à son partenaire ?

Oui, bien sûr. Le Tantra propose d'être plus relaxé, au service d'une meilleure présence à soi et à l'autre. Cela permet de tisser un moment d'amour probablement finement adapté au mystère de la situation.

Quel serait le meilleur moment dans la vie d'un couple pour s'intéresser au Tantra ?

Des jeunes s'ouvrent au Tantra, car ils désirent étendre la gamme des énergies de l'amour sexuel.

Beaucoup de couples «durables» profitent aussi de l'inspiration tantrique, pour se relaxer, se mettre à l'aise, se libérer de toutes les pressions que les attentes créent inévitablement. Le feu est moins flamboyant, mais il peut devenir plus profond, plus bouleversant. Le modèle sexologique parfois ne suffit pas. L'approche tantrique n'est pas un idéal à atteindre, elle s'expérimente via le corps et tente de lâcher les efforts, de laisser faire et d'être simplement présent. Paradoxalement, cette démarche permet de se désencombrer l'esprit pour finalement ressentir et vivre des moments très intenses par le corps.

Quels sont les trois principes du Tantra que vous pourriez transmettre à vos patients ?

Le mariage à l'extérieur, avec son partenaire, est aussi important que le mariage à l'intérieur, au cœur de soi-même.

Nous sommes responsables de notre extase et de notre misère.

Nous pouvons rester fluide et jouer avec amour avec toutes les énergies qui nous animent. Seul et à deux.

Pour vous, le Tantra et l'amour, c'est le même être. Si vous aviez à résumer le Tantra en trois mots, quels seraient-ils ?

Me taire, sentir et célébrer.

*Propos recueillis par
Anne-Catherine Pozza*