



Slow Sex : Faire l'amour en conscience

Diana et Michael RICHARDSON

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Slow Sex : Faire l'amour en conscience Diana et Michael RICHARDSON

 [Download Slow Sex : Faire l'amour en conscience ...pdf](#)

 [Read Online Slow Sex : Faire l'amour en conscience ...pdf](#)

Slow Sex : Faire l'amour en conscience

Diana et Michael RICHARDSON

Slow Sex : Faire l'amour en conscience Diana et Michael RICHARDSON

200 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Soigner la maladie de la vitesse

Dans la mouvance du mouvement «Slow Food», j'ai été ravie que mon éditeur me propose d'écrire un livre intitulé «Slow Sex». C'est un sujet qui me passionne. Mon partenaire Michael et moi-même animons des séminaires d'une semaine pour couples intitulés «Making Love Retreat» depuis 1993. Au cours de ces séminaires, nous enseignons aux couples une nouvelle approche de la sexualité. Nous proposons de ralentir et d'être pleinement présent à chaque instant de la relation sexuelle au lieu de faire l'amour d'une façon active, si intensément tournée vers l'orgasme que nous passons à côté de la possibilité de ressentir de subtiles nuances tout au long de l'union sexuelle.

En bref nous enseignons aux couples comment cultiver la lenteur dans l'acte sexuel. Pour nous, il est tout à fait clair que, quand les couples abordent la relation sexuelle d'une manière plus tranquille, en savourant et en dégustant chaque moment lentement, en conscience, ils développent plus de sensibilité, plus de sensualité et éprouvent plus de satisfaction. Après l'acte sexuel, ils se sentent nourris par l'amour en profondeur, ils rayonnent dans leur puissance en tant que couple, et en tant qu'individus.

Récemment un ami m'a suggéré de lire *The Slow Down Diet : Eating for Pleasure, Energy and Weight Loss* de Marc David. Ce livre s'est révélé être pour moi une source exceptionnelle d'information, de compréhension et d'inspiration, non seulement par rapport à la nourriture, mais aussi par rapport à la sexualité. Marc David est nutritionniste de profession, détenteur d'un Master en psychologie de l'alimentation. A travers son expérience de la pratique du Yoga, il a été amené à identifier huit «activateurs universels du métabolisme», qu'il qualifie de «transsubstantiels», c'est à dire «au-delà du domaine de la matière». Deux exemples de ces activateurs du métabolisme sont la relaxation et la conscience. La relaxation et la conscience ont un effet extrêmement bénéfique sur la digestion, l'assimilation et le maintien d'un poids corporel approprié. Quand nous ralentissons suffisamment, nous pouvons être pleinement conscients des aliments que nous sommes en train de manger, nous prenons le temps de les savourer, nous sommes plus détendus à table et ces aliments nous nourrissent comme aucune nourriture engloutie ou gobée à toute vitesse ne pourra jamais le faire.

Chaque cellule de mon corps résonnait profondément avec les mots de Marc David. Je me rendais compte que ses observations concernant l'effet de ces activateurs du métabolisme sur la santé, la nutrition et le maintien d'un poids corporel optimum rejoignaient les suggestions que je fais aux couples qui sont à la recherche d'une vie sexuelle plus satisfaisante et d'une relation plus aimante. Au vu de mon expérience personnelle, l'influence déterminante sur la sexualité des activateurs universels du métabolisme, définis par Marc David, m'apparaissait totalement évidente. De la même manière qu'en mangeant plus lentement, nous permettons aux aliments de mieux nourrir notre corps, en pratiquant la lenteur dans l'acte sexuel, nous permettons à nos relations sexuelles de mieux nourrir notre corps, notre coeur et notre âme.

Le premier pas est de changer d'état d'esprit par rapport à la sexualité. En changeant de perspective, nous donnons à notre corps la possibilité de s'exprimer et lui ouvrons ainsi de nouveaux champs d'expérience. Généralement, nous lui imposons nos idées sur la sexualité et le poussons à coopérer ; nous lui demandons de répondre aux attentes et aux désirs de toute sorte que nous associons à la sexualité. De telles pressions ont fait de l'union sexuelle un acte fébrile et tendu vers un seul but, et pourtant, notre corps est intimement comblé lorsque l'échange se fait dans la lenteur, la tendresse, l'ouverture. Plutôt que de faire autant dans l'amour, le corps préfère être dans l'amour. Cela demande une conscience aiguë du moment présent. Dans la sexualité douce, au lieu de tout mettre en oeuvre pour atteindre un point culminant, vous prenez du recul et devenez témoin de vous-même. Vous n'êtes pas dans une excitation fébrile, mais dans une zone plus

tempérée. Par la lenteur, vous sortez de la zone torride, ce qui est une bonne chose, car l'extase et la grâce plantent leurs racines délicates dans un environnement tempéré et non dans des régions torrides. Présentation de l'éditeur

La sexualité douce une sexualité au service de l'amour. Ce livre offre aux couples un guide précis les invitant à faire l'amour autrement et à laisser leur sexualité évoluer vers l'union méditative et aimante de deux énergies complémentaires. Il révèle le pouvoir de guérison de la sexualité douce. La sexualité conventionnelle, orientée vers l'orgasme, peut certes apporter une satisfaction momentanée mais à la longue, elle peut devenir mécanique et ennuyeuse, ce qui peut expliquer que de nombreux couples se désintéressent de la sexualité et ne prennent plus le temps de faire l'amour. Pour aller vers une satisfaction plus profonde ou redonner vie à une sexualité déclinante, Diana Richardson invite ici les couples à vivre l'acte sexuel avec plus de conscience. Ralentir, mettre l'accent sur l'écoute des sensations, la présence à la respiration, le contact visuel, en lâchant l'idée d'un but à atteindre. La pratique de la sexualité douce éveille ainsi les mécanismes innés du corps conduisant à l'extase, et donne accès à un univers précieux de sensibilité, de sensualité et de présence. Au fil des pages, vous découvrirez comment la sexualité en conscience augmente la sensibilité et la vitalité sexuelle, et comment, par sa capacité à restaurer et à générer l'amour, elle est une sexualité aimante. En privilégiant l'écoute des énergies subtiles plutôt que l'excitation, cette pratique permet aux couples d'atteindre et de partager un espace méditatif qui peut les conduire à des niveaux de conscience plus élevés. « Comme tout le reste dans ce monde de fuite en avant, nos vies sexuelles sont gagnées par le virus de la vitesse. La sexualité douce en est l'antidote idéal » Carl Honoré, auteur de *Eloge de la lenteur* « Il est tellement rare qu'un livre sur la sexualité et la sensualité ait une approche vraiment fraîche et innovante Diana Richardson a réalisé un chef-d'œuvre » Marc David, auteur de *The Slow Down Diet* et fondateur de l'Institut de Psychologie de l'Alimentation. Un mot de l'auteur

Avec *Slow Sex*, Diana Richardson nous propose une approche de la sexualité profondément libératrice. Elle nous invite à abandonner toute recherche de la performance, tout but à atteindre, et à mettre l'accent sur l'écoute très fine de nos sensations, sur le "non sensationnel", sur la présence à soi-même et à l'autre par l'échange verbal, le contact visuel et la lenteur qui permet de goûter l'instant.

Cette démarche peut être une révolution dans la vie d'un couple, en l'amenant à ancrer sa sexualité dans un amour vrai et profond, loin de l'extérieur et des apparences.

L'éditeur

Download and Read Online *Slow Sex : Faire l'amour en conscience* Diana et Michael RICHARDSON
#6375BITE8DN

Lire Slow Sex : Faire l'amour en conscience par Diana et Michael RICHARDSON pour ebook en ligne Slow Sex : Faire l'amour en conscience par Diana et Michael RICHARDSON Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Slow Sex : Faire l'amour en conscience par Diana et Michael RICHARDSON à lire en ligne. Online Slow Sex : Faire l'amour en conscience par Diana et Michael RICHARDSON ebook Téléchargement PDF Slow Sex : Faire l'amour en conscience par Diana et Michael RICHARDSON Doc Slow Sex : Faire l'amour en conscience par Diana et Michael RICHARDSON Mobipocket Slow Sex : Faire l'amour en conscience par Diana et Michael RICHARDSON EPub

6375BITE8DN6375BITE8DN6375BITE8DN