



Par **Sylvie Bérubé**  
Psychothérapeute et  
Formatrice en Méthode  
de Libération des  
Cuirasses MLC®.

**POUR MIEUX LA CONNAÎTRE**  
Sylvie Bérubé est cofondatrice de l'École internationale du Féminin Sacré avec Lise Côté. Elle initie des femmes et des hommes au Féminin Sacré et au Masculin Sacré.

**ACTIVITÉS À VENIR:**

Naître à sa féminité,  
naître à ses pouvoirs féminins  
5 au 8 octobre, Québec

Naître à sa masculinité, naître à  
ses pouvoirs masculins  
13 au 16 septembre, Nice

Naître à sa sexualité, à son  
temple et à son feu sacré  
15-16-17 juin et 22-23-24 juin,  
Québec

Elle est l'auteure des livres et du  
jeu de cartes:

Dans le ventre d'Ève, à la  
découverte du féminin en soi



À paraître!

Dans le ventre de Lûna, l'appel  
du féminin sacré  
à travers le corps,  
Christian Feuillet, éditeur

**Information:**  
**Productions LunaSol inc.,**  
**(514) 990-0073,**  
**@: info@lunasol.ca**  
**www.lunasol.ca**  
**www.femininsacre.ca**  
**www.femininsacre.com**

# SEXUALITÉ SACRÉE, une voie *spirituelle*

**Pourquoi sacrée? Pour vivre la sexualité autrement et lui redonner sa dimension spirituelle...**

**O**n ne peut parler de sexualité sans parler de spiritualité. Pourtant, plusieurs religions ont tenté de convaincre les femmes et les hommes que la sexualité ne pouvait être spirituelle! On a tenté de nous faire croire qu'elle nous éloignait de Dieu, alors qu'elle peut, pour de nombreux couples, en être une voie d'accès.

**La sexualité est naturelle**

L'être humain peut s'exprimer par la sexualité **et** la spiritualité et non point par la sexualité **ou** la spiritualité. Il n'est plus nécessaire de les séparer ou de les condamner. Nous sommes fondamentalement et naturellement des êtres sexuels **et** spirituels. Toutes les dimensions de l'être physique, émotionnelle, mentale ou spirituelle peuvent se réunir dans la rencontre de deux êtres attirés par leurs corps, leurs cœurs, leurs esprits et leurs âmes. De plus en plus de couples choisissent de vivre leur spiritualité dans l'espace sexuel de leur vie. Cette sexualité devient ainsi sacrée et permet de réunir les natures humaine et divine de la femme et de l'homme.

**Se libérer du passé**

Dans le passé, les hommes se sont donné tous les droits pour satisfaire leurs besoins sexuels et les femmes devaient s'y soumettre, qu'elles soient mariées, mères de famille ou prostituées. Certaines sont même devenues « complices » d'une sexualité non sacrée. Plusieurs femmes ont aussi été blessées dans la partie la plus vulnérable et la plus intime de leur corps et se sont cuirassées. Heureusement, elles sont nombreuses à avoir repris le pouvoir sur leur vie. Toutefois, les générations précédentes ont laissé des traces, des mémoires, des empreintes. Les jeunes femmes éprouvent encore des malaises à vivre leur sexualité, encore trop souvent axée sur la satisfaction masculine qui est plus rapide et plus performante que la sexualité féminine qui est plus lente, plus tendre et plus douce.

**Sacraliser le corps**

Il est important de permettre à la femme de reconnaître le caractère sacré de son corps et de sa sexualité. Son défi est de guérir toutes les blessures qu'elle porte en elle afin qu'elle retrouve le pouvoir de s'affirmer. Par sa nature féminine, sensible, réceptive, lunaire, passive, la femme a besoin d'amour, de tendresse, de douceur, de lenteur, de sécurité, d'appivoisement et de respect pour vivre sa sexualité et sa sensualité en toute confiance. Cela lui permet de s'épanouir, de s'abandonner à l'autre. Elle peut alors inviter l'homme par la puissance

Toutes les dimensions de l'être physique, émotionnelle, mentale ou spirituelle peuvent se réunir dans la rencontre de deux êtres attirés par leurs corps, leurs cœurs, leurs esprits et leurs âmes.

de l'amour à vivre une rencontre sacrée des âmes, des cœurs et des corps.

Dans cette forme d'expression de la sexualité, le corps de l'homme est aussi sacralisé. Parce qu'il a une facilité à s'affirmer sexuellement, il doit apprendre à être réceptif à une sexualité nouvelle. Son défi: être patient et à l'écoute, s'adapter au rythme féminin, se laisser guider. Jean-Yves Leloup dans ses écrits nous dit que l'homme a besoin de s'élever sexuellement, de libérer son esprit bestial pour se diviniser. Parce que la femme possède aussi une nature masculine, solaire et active, elle peut initier l'homme à cette nouvelle forme de sexualité. Il a besoin d'apprendre l'écoute, la douceur, la tendresse et d'exprimer l'amour à travers le corps. Plusieurs hommes assouvissent tout simplement une tension en faisant l'amour avec leur partenaire. Pourtant, plusieurs désirent être initiés à l'art d'aimer à travers le corps, le cœur et l'âme, ainsi qu'à la nature spirituelle de la sexualité.

**À l'orée d'une ère nouvelle**

Le temps est venu de guérir les blessures du passé et de vivre la sexualité dans une nouvelle conscience, de cesser de la juger et d'oser reconnaître son caractère sacré. Les femmes ont à libérer les mémoires de blessures profondes qu'elles portent des générations précédentes et les hommes ont à éveiller et élever leur conscience pour être initiés par les femmes qui ont transgressé ces blessures et qui deviennent ainsi capables de les initier à une forme d'union plus consciente.

Dans les différentes formes d'union que l'on rencontre aujourd'hui, on retrouve les couples qui n'expérimentent la sexualité que par **la rencontre des corps** qui sont aimantés et attirés physiquement l'un par l'autre et dont la sexualité se vit sans expression d'amour. D'autres la vivent par **la rencontre des corps et des cœurs.**

Les amoureux utilisent la sexualité comme une voie d'expression de l'amour entre eux et chacun des gestes sont des « je t'aime » que les amoureux s'adressent l'un, l'autre. Il y a aussi ceux qui, le cœur grand ouvert, vivent cette union par **la rencontre des corps, des cœurs et des âmes!** La spiritualité s'incarne alors dans la sexualité. C'est l'Amour avec un grand A qui permet l'union de toutes les dimensions de l'être: deux corps, deux cœurs, deux esprits, deux âmes. Le corps est reconnu dans toute sa beauté, honoré comme le temple sacré de l'âme. Il devient une expérience de rencontre avec le divin en soi, une rencontre qui se vit sur les bases de l'amour, du respect, de la confiance totale envers l'autre et de l'intimité authentique.

**Un simple choix à faire**

Nous avons le choix de vivre l'amour en réunissant sexualité et spiritualité. Hommes et femmes peuvent apprendre à honorer la sexualité, à reconnaître sa dimension sacrée et permettre ainsi la rencontre du féminin et du masculin qu'ils portent en eux-mêmes, et ce à travers leurs corps, leurs cœurs, leurs esprits et leurs âmes. La sexualité devient alors une expérience spirituelle, un lieu pour rencontrer Dieu. 🌿

**VIVRE, c'est...**

**Reconnaître le caractère sacré de la sexualité**

Les femmes et les hommes sont invités à élever leur niveau de conscience, à permettre une rencontre amoureuse où spiritualité et sexualité ne font plus qu'un.

**SIVANANDA**  
Ashram de yoga  
Val Morin, Québec



**Ouvert toute l'année**  
yoga, méditation, conférences  
et ateliers

**Formations de professeurs**

Du 1 au 28 juillet  
Du 11 novembre au 8 décembre

**Camp de yoga pour enfants**

Du 7 au 27 juillet

**Consultations, thérapies  
et massages ayurvédiques**

**1 800 263 9642**  
à Montréal **514 279 3545**  
**www.sivananda.org/camp**

Le temps est venu de guérir les blessures du passé et de vivre la sexualité dans une nouvelle conscience, de cesser de la juger et d'oser reconnaître son caractère sacré.