

# L'art de la *sensualité*

## Oser être dans notre corps et dans nos sensations

par Catherine Oberlé

Catherine Oberlé nous propose de nous reconnecter à nos sens pour accéder à l'essence de notre être, avoir confiance en nos sensations et oser lâcher-prise.



crédit photo : D.R.

Jusqu'à notre capacité à nous abandonner aussi bien que de notre capacité à sentir et ressentir, la sensualité est un art qui se conjugue au féminin. Eveil des sens, parfois sens dessus dessous, les sens nous chavirent, nous butinent et nous extasient. De la sensualité chaloupante des Africaines à celle plus provocante des latinos, la sensualité aiguise les sens et fait naître le désir. A travers elle naissent la volupté, le plaisir et l'abandon. Elle invite à laisser le corps s'exprimer dans un langage qui lui est propre, où se mêlent mouvement,

sourire et alchimie corporelle. La femme est belle quand elle ose la sensualité. Ni vulgaire ni séductrice, elle laisse simplement s'exprimer qui elle est en donnant la parole à son corps et à ses sens. La sensualité est l'expression du corps par excellence et de l'essence de notre être. Elle s'exprime pleinement quand le corps s'abandonne et laisse la vie nous envahir. Dans cet état d'être, nous sommes vivantes et vibrantes. Nul besoin de jouer ou surjouer, la sensualité vient de l'intérieur et se révèle à l'extérieur.

### *Une passerelle, un lien entre deux mondes*

Quand nous sommes dans la conscience de notre corps, de nos sens, de nos mouvements, la sensualité est à fleur de peau et cette conscience nous permet d'accueillir les sensations dans leur intensité, sans les éviter ou les dévier. C'est également en développant cette attention que nous pouvons amplifier le contact avec nous-mêmes. Chaque femme est sensuelle quand elle ose être qui elle est, et quand elle s'autorise à laisser s'exprimer son désir et son mouvement de vie.

Que la femme laisse vivre sa sensualité et c'est chaque parcelle de son corps qui caresse, ondule, goûte et respire. Toute une alchimie intérieure s'active et appelle au contact. Contact corporel, contact des mots, contact avec soi, avec l'autre, tout devient mouvement et mise en action, le système hormonal se déclenche, dopamine et ocytocine font la ronde et dansent de plaisir.

Quand une femme me dit, je ne sais pas ce que c'est la sensualité, j'ai envie de lui répondre que la sensualité ne se décide pas avec la tête, elle ne se calcule pas, elle se vit dans le corps et s'offre au regard de l'autre avec innocence et naturel. C'est un cadeau que la vie nous fait, c'est un « empire des sens » à explorer. La sensualité nous permet d'être dans un « plein contact » avec notre féminité et notre environnement. Les éléments qui nous entourent deviennent des alliés pour aller explorer de nouvelles sensations,

### *Développer les sens et la conscience*

Chaque geste que nous faisons devient une caresse ou une occasion de développer les sens et la conscience que nous avons de notre corps et de ses sensations :

- Caresse de l'air sur mon bras, sur ma joue ;
- Contact de l'eau qui coule sur mon corps ;
- Chaleur des rayons du soleil sur ma peau ;
- Chaque odeur devient un continent à découvrir, un voyage au cœur de soi.

La femme qui est en contact avec son féminin profond est naturellement sensuelle, elle n'a pas besoin de chercher, elle l'incarne pleinement.

### *Oser être*

Dans l'accompagnement que je propose aux femmes, il est question de se reconnecter à cette sensualité afin de laisser vivre cette partie de soi qui a souvent été étouffée, brimée, opprimée, parce que mal interprétée et souvent confondue avec séduction ou sexualité. La sensualité rend la femme vivante et permet d'intensifier son rapport au monde. En prenant conscience de cela, les femmes s'ouvrent à d'autres perspectives, à d'autres champs des possibles. La relation à elles-même change,

elles s'autorisent de plus en plus à vivre en accord avec qui elles sont, à oser être dans leur corps et dans leurs sensations et à y prendre du plaisir en sortant de la culpabilité. Elles réalisent qu'elles peuvent incarner leur féminin sans avoir à craindre d'être dépassées par leurs émotions. Qu'en accueillant simplement ce qui est présent dans l'instant, elles s'autorisent à vivre plus intensément chaque moment, à aller en conscience dans le mouvement de la vie parce qu'elles ont confiance. Confiance en elles, confiance en la vie, confiance dans leurs sensations. Et dans ce processus, elles peuvent lâcher prise, ne plus chercher à contrôler tout ce qu'elles ressentent, oser aller vers l'inconnu, vers des perceptions nouvelles et s'ouvrir un peu plus à leur féminin.

### *Une nouvelle perception*

C'est aussi une conception nouvelle de son rapport au monde que la femme met en place dans laquelle la vie apparaît plus riche, plus colorée, plus intense, et où sensualité rime avec douceur, rondeur, fluidité, féminité.

La femme alors peut lâcher la peur d'être jugée ou mal traitée et rentrer dans une autre dimension, la dimension dans laquelle elle se perçoit comme faisant partie d'un tout, et réalise que dans ce tout, elle a sa place, au même titre que les hommes. Elle s'aperçoit qu'en habitant pleinement son féminin, elle renforce son identité de femme de manière pérenne sans avoir besoin de l'imposer. Qu'il est simplement question d'être là, à sa place, pour avoir cette douce sensation d'exister, et que dans cette posture, les choses s'organisent d'elles-mêmes de manière fluide et naturelle. La sensualité devient une alliée pour s'ouvrir et aller en conscience dans le monde. A partir de là, elle va pouvoir se reconnecter à son énergie divine. Mais il est parfois nécessaire d'être accompagnée sur ce chemin afin de retrouver cette énergie et arriver à se reconnecter à cette connaissance ontologique qui a été perdue. C'est la voie de la femme, du féminin et de la sexualité, voie sacrée entre toutes qui nous permet de nous connecter à notre essence, à notre corps et à notre divinité.

### *La voie sacrée*

C'est à partir de ce constat et de cette exploration du féminin que j'ai eu envie de créer « Féminisens » et d'accompagner les femmes dans cette découverte d'elles-mêmes. Afin que chacune puisse, avec l'aide des autres femmes, trouver les repères qui lui sont nécessaires pour avancer sur son chemin de femme, en osant se montrer telle qu'elle est, dans sa puissance et dans sa féminité, tout en restant connectée à qui elle est, au plus profond de son être. ■

**Accueillir  
les sensations  
dans leur  
intensité.**



**PORTRAIT**

Catherine OBERLÉ est gestalt-thérapeute, sexothérapeute, animatrice de Cercles de Femmes. Consciente des difficultés des femmes à vivre leur sexualité de manière épanouissante, elle a créé « Féminisens » et organise des stages pour que les femmes puissent se reconnecter à une sexualité sacrée, s'ouvrir au plaisir et aller vers l'épanouissement de leur féminin.

[www.feminisens.com](http://www.feminisens.com)