

Séverine Grisel Goetz

# 8 SECRETS POUR FAIRE L'AMOUR DE FAÇON TANTRIQUE



**Un Guide Tantrique et  
Pratique pour  
accéder à la Sexualité  
Sacrée**

---

[www.severinegriselgoetz.fr](http://www.severinegriselgoetz.fr)

# Découvrez Mes 8 Secrets pour faire l'Amour de façon Tantrique.

**Bienvenue dans ce guide dédié à l'art du toucher, de la présence et de la connexion, avec des pratiques millénaires qui vont révolutionner votre approche de l'amour et de l'intimité.**

**L'Approche Tantrique, qui date de plus de 5000 ans, permet de transcender les limites du plaisir physique pour nous permettre d'explorer des niveaux inédits de connexion émotionnelle, de spiritualité et d'épanouissement dans nos relations intimes.**

**Dans ce guide, je vais vous révéler les huit secrets essentiels pour faire l'Amour de façon Tantrique, vous offrant ainsi une expérience sexuelle plus profonde, enrichissante et transformative.**



# 1er SECRET

## Prendre du temps ensemble



Se Réserver ensemble au minimum deux heures.

**Il est essentiel de se réserver ensemble** au minimum deux heures et plus pour avoir le temps de se poser, d'entrer en connexion et de se détendre ensemble.

**Cet espace de temps** va vous donner la possibilité d'entrer dans la dimension sacrée de la lenteur et du lâcher prise.

**Je vous conseille de mettre une alarme** si vous devez vous arrêter à une certaine heure pour être totalement dans l'instant présent.

## 2ème SECRET :

### Créer un Espace Sacré sans distractions.



1. **Choisissez un bel endroit** que vous allez transformer pour plus d'évasion et de créativité.
2. **Déposez maintenant un beau tissu indien sur le matelas, placez des bougies dans la pièce, puis allumez de l'encens et lancez une jolie playlist de Musique de détente.**

3. Vous pouvez aussi **préparer** à portée de main, une Huile de Massage pour les étapes suivantes (huile de coco désodorisée, huile de pépins de raisin...).

## 3ème SECRET : Le Salut Sacré



L'art de la Connexion par le Regard et le Salut du Coeur.

**Placez-vous maintenant face à face** en tailleur assis chacun sur un coussin, avec un paréo et fermer les yeux pour revenir en vous-même, et mettre toute votre attention sur votre respiration.

**Sentez ensuite que vous vous déposer** sur le coussin, ressentez le contact des pieds au sol, de vos fesses sur le coussin et relâchez votre bassin, vos épaules **pour vous sentir ici et maintenant** dans une présence consciente.

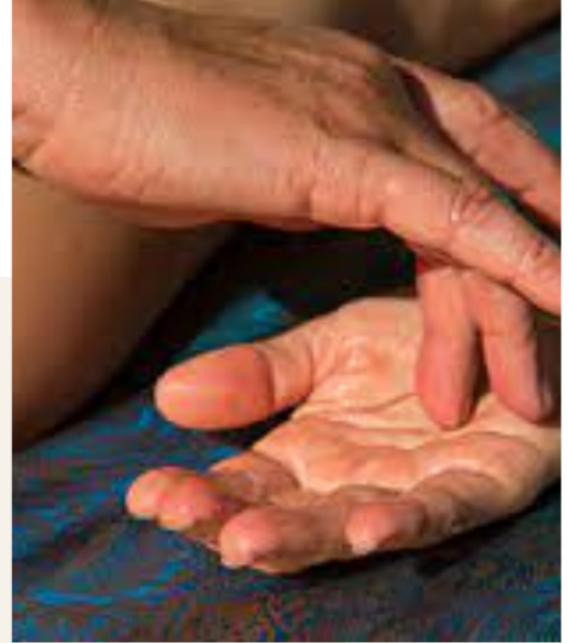
**Puis ouvrez les yeux** tous les deux et prenez un temps pour connecter vos regards de façon douce et bienveillante.

**Maintenant honorez-vous**, en ramenant vos mains en prière devant votre coeur et inclinez-vous face à votre partenaire jusqu'à ce que les fronts se touchent au niveau du 3ème oeil (le front) puis redressez-vous et dites-vous "**Namaste**" ce qui signifie "**Je reconnais et j'honore la Lumière Divine qui est en toi**".

## 4ème SECRET :

### La Pratique du Toucher Conscient

**Le Toucher Conscient est un pratique de guérison, d'échange d'énergie et de découverte de soi et de l'autre.**



- 1.** Commencez juste par vous effleurer mutuellement le bout des doigts sans mettre la main entière, en continuant de garder une connexion au niveau des regards.
- 2.** Amplifiez ces mouvements très lents, très doux et très tendres à la main entière puis aux avant-bras et commencez à faire de légers mouvements dans votre bassin pour commencer à faire circuler l'énergie dans vos deux corps.
- 3.** Les deux corps entrent alors dans une **Danse Méditative** de caresses, de toucher et d'amour inconditionnel dans le donner et le recevoir simultanément.

## 5ème SECRET : La Respiration Synchronisée

La Respiration comme Porte  
d'entrée à l'Extase et à la  
Communion des Corps.



**Les Pratiques Tantriques s'expérimentent avec une respiration profonde** qui découle d'une inspiration par le nez et d'une expiration par la bouche, ce qui diffère d'autres formes de pratiques comme le yoga...

**Chacun est concentré** sur le mouvement de sa respiration, l'air entre par le nez et sort par la bouche.

**Vous allez maintenant mettre votre conscience** sur votre respiration et la respiration de votre partenaire pour respirer ensemble en vous synchronisant et entrer dans une danse respiratoire.

**Pratiquer la respiration synchronisée** va amplifier votre lien émotionnel et sensuel, et vous permettre d'atteindre des sommets d'extase ensemble.

## 6ème SECRET :

### La présence

**Pratiquer la présence inconditionnelle à soi-même et à l'autre.**



- 1.** Notez maintenant ce qui se passe en vous dans le moment présent, mettez-vous à l'écoute de votre corps, de vos sensations, de vos émotions, des pensées qui sont là, le plus finement possible sans vous juger.
- 2.** Ressentez maintenant l'Alchimie et l'attraction de vos deux corps qui se touchent sensuellement, de vos regards profonds et connectés où le temps et l'espace n'existent plus.
- 3.** Le Mental est apaisé, vous respirez ensemble et vous êtes complètement **ici et maintenant** avec votre partenaire dans l'espace du Corps et du Coeur.

# 7ème SECRET :

## Le Massage Tantrique

Donner et Recevoir dans  
l'Espace du Coeur



**Vous entrez dans un Espace de Partage** et vous pouvez décider de donner **un Massage Tantrique** à votre partenaire pour continuer d'éveiller ses sens, la réceptivité de sa peau et lui permettre de se sentir honoré sur toute la surface de son corps.

**Le Massage Tantrique englobe toutes les parties du corps** avec trois qualités de toucher, pétrir en profondeur pour relâcher les tensions, passer ses mains lentement sur tout le corps ou effleurer du bout des doigts.

**Les organes génitaux peuvent être massés entre partenaires consentants**, caressés et effleurés sans recherche d'excitation, juste pour les éveiller et les honorer.

**Un partenaire peut commencer** puis vous changerez de rôle en silence **après vous être remerciés d'un Namasté.**

## **8ème SECRET :** **L'Union Sexuelle**

**Les deux corps bien huilés commencent à glisser l'un contre l'autre dans la lenteur, la présence, la douceur et vous sentez l'énergie vitale et sexuelle circuler entre les deux corps.**

**C'est le temps du lâcher prise, de l'abandon dans la sensualité et le plaisir des peaux qui glissent l'une contre l'autre.**

**Sentez maintenant l'excitation, le désir envahir vos deux corps, la respiration s'accélérer pour vous emmener vers des mouvements de plus en plus intenses.**

**Gardez la connexion par le regard de temps en temps pour revenir à votre partenaire.**

**Vos bouches se trouvent et vos sexes s'unissent en pleine conscience, dans la lenteur et l'amour inconditionnel.**

**Vous plongez alors dans un monde de plaisir intense, dans un voyage sensoriel, corporel et émotionnel où le temps s'arrête pour laisser vos deux corps ne faire plus qu'un et expérimenter l'extase, la béatitude et la grâce de ce moment d'amour intense et de don de soi inconditionnel.**

**Vous entrez dans l'Union Tantrique Divine et la Séxualité Sacrée.**

# **Félicitations d'avoir exploré les 8 Secrets de l'Approche Tantrique pour une Sexualité plus épanouie et plus consciente.**

**Ce guide n'est qu'un point de départ** pour votre Voyage intime et Tantrique au coeur de la Sexualité Sacrée.

**Les Stages de Tantra peuvent vous aider à approfondir ces Pratiques** de connexion , de reliance, de Massages Tantriques pour toujours mieux communiquer avec votre partenaire et ouvrir votre Cœur à de nouvelles expériences d'Amour et de Connexion.

**Que le Tantra vous guide vers une Passion infinie et une Union profonde avec vous-même et ceux que vous aimez.**



## Comment aller encore plus loin dans la Sexualité Sacrée

Je m'appelle **Séverine Grisel Goetz**, je suis Psychologue spécialisée dans l'Animation de **Stages de Tantra, de Massages Tantriques et Cachemirien et de Slow Sex.**

**Vous voulez aller plus loin** dans la connaissance de **votre Corps**, dans la **Communion intime et sexuelle** avec votre partenaire et dans les **Pratiques de Massages et de Slow Sex ?**

*Découvrez toutes mes Propositions de Stages de Tantra et mes évènements Tantriques originaux sur*

[www.severinegriselgoetz.fr](http://www.severinegriselgoetz.fr)

**Au plaisir de vous accompagner sur cette magnifique Voie Tantrique qui illumine ma Vie** et donne de la **Magie** à nos relations à nous-même et aux autres.

*Séverine*

[www.severinegriselgoetz.fr](http://www.severinegriselgoetz.fr)



