



DOUBLE LECTURE

# LE SLOW SEX

S'AIMER EN PLEINE  
CONSCIENCE

DE ANNE ET JEAN-FRANÇOIS DESCOMBES

---

Par Ségolène VAURY  
Thérapeute Couple Imago®  
Conseillère Conjugale et familiale

## ET SI L'AGRICULTURE INSPIRAIT NOTRE SEXUALITÉ?

Non, ceci ne concerne pas quelque chose de bizarre à la limite de la décence. Vous connaissez l'agriculture conventionnelle, celle qui utilise la chimie dans un objectif de maximisation de rendement. Vous connaissez aussi l'Agriculture Régénératrice, celle qui prend soin du sol dans une vision holistique, pour un rendement plus stable et plus rémunérateur. Et si nous pouvions tracer un parallèle entre l'évolution de l'agriculture et notre sexualité?

Vous connaissez la sexualité conventionnelle, celle dont nous sommes abreuvés dans les magazines, à la radio, celle qui cherche la performance et celle qui cible l'orgasme. Et si vous découvriez une sexualité régénératrice, plus discrète, qui cherche la connexion à soi et à l'autre, qui respecte le temps de chacun et qui rejoint notre nature profonde, pour plus d'épanouissement et d'intensité?

## LES PILIERS DE LA SEXUALITÉ EN CONSCIENCE

Cette sexualité régénératrice, aussi appelée sexualité en conscience, ou slow sex s'appuie sur 4 piliers:

1. **Vivre l'instant présent** : ce qui compte c'est être. là, simplement avec l'autre. S'efforcer de sortir du passé de nos regrets/ nos anciennes histoires/ nos blessures, mais ne pas non plus regarder vers la suite, vers l'après. Si nous restions ici et maintenant?
2. **Ecouter son corps**: Pour se sentir vivant, on peut être tenté de chercher de plus en plus de sensations, de stimulation, de sensationnel. Au lieu d'aller chercher à combler nos désirs au dehors si nous découvrons ce que nous avons en nous?
3. **Rechercher la détente**: Créer un espace d'ouverture d'abord en soi : dans son corps, dans sa tête et dans son cœur et laisser jaillir la douceur. Si nous passions du faire à l'ÊTRE?
4. **Accueillir notre polarité**: Nos corps nous montrent que L'Homme est une force dynamique et la femme est une force réceptive, nous pourrions être tenté de rester à cette évidence. Mais nous sommes infiniment plus subtil, et là aussi la biologie nous enseigne. Si nous partions à la découverte de notre "autre" pôle?

## UNE CONCLUSION

Alors au delà de consommer des produits issus de l'Agriculture Régénératrice, osons découvrir en nous, dans notre intimité, cet appel à revisiter notre sexualité, pour cultiver relations épanouissantes et des unions unifiantes.