

Oracle
**SEXUALITÉ
SACRÉE**



Alain Héril

ILLUSTRATIONS
Karine Zibaut

Oracle
SEXUALITÉ
SACRÉE

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Béatrice Le Rouzic

Correction : Agnès de Livron Duhamel

Principe graphique : Constance Clavel

Maquette : François Giraudet

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2264-3

Alain Héril

Oracle
**SEXUALITÉ
SACRÉE**

ILLUSTRATIONS

Karine Zibaut

LEDUC 
ÉSO

SOMMAIRE

Présentation de l'oracle de la sexualité sacrée, par Alain Héril	7
Créer l'Oracle, par Karine Zibaut	9
Utiliser l'oracle	13
L'interprétation des cartes	17
1. Apprendre à ralentir	18
2. Découvrir l'ultime tendresse	20
3. S'installer dans l'instant présent	22
4. Entrer en amitié avec son corps	24
5. Savoir méditer à deux	26
6. Ne rien attendre	28
7. Redécouvrir la sensualité primordiale	30
8. Incarner la douceur	32
9. Apprendre à contempler le corps de l'autre	34
10. Découvrir les caresses à distance	36
11. Savoir relier le sexe au cœur	38
12. Cultiver la poésie	40
13. Aimer tout ce qui est en suspension	42
14. Se laisser pénétrer par l'infini	44
15. Ouvrir son cœur	46
16. Danser devant l'autre	48
17. Se découvrir dans le regard de l'autre	50
18. Faire confiance à ses fantasmes	52
19. Apprendre à se masturber face à face	54
20. Apprendre à aimer son sexe	56
21. Offrir sa nudité à son (sa) partenaire	58

22. Être ludique dans sa sexualité	60
23. Être en lien avec la nature	62
24. Célébrer la masturbation sacrée	64
25. Offrir sa jouissance à l'univers	66
26. Savoir installer un temple d'amour	68
27. Ne pas chercher, se laisser trouver	70
28. Prendre conscience du chakra racine	72
29. Prendre conscience du chakra sacré	74
30. Prendre conscience du troisième chakra	76
31. S'installer dans son cœur	78
32. Prendre conscience du chakra de la gorge	80
33. Prendre conscience de sa capacité intuitive	82
34. Se relier aux énergies cosmiques	84
35. Masser le corps de l'autre comme on masse son âme	86
36. Laisser faire l'amour	88
37. Écrire une ode à sa libido	90
38. Faire l'amour par amour	92
39. Privilégier le Féminin	94
40. Attiser le feu sacré de la sexualité	96
41. Prendre contact avec les forces telluriques de la sexualité	98
42. Incarner le divin sexuel	100
43. Apprivoiser sa part d'ombre	102
Les auteurs	104
Remerciements	108

PRÉSENTATION DE L'ORACLE DE LA SEXUALITÉ SACRÉE

Depuis longtemps, j'ai le désir de proposer un oracle à mes lectrices et lecteurs. Ne sachant pas quelle direction prendre, j'ai attendu ! Et puis, en mars 2020, en lien avec les événements difficiles et contraignants que nous vivions, m'est venue l'idée, comme une évidence, de travailler autour du thème de la sexualité sacrée et de proposer à Karine Zibaut d'en être l'illustratrice.

La pandémie a mis en relief notre besoin de donner un sens plus profond et plus intense à notre vie. Ce qui est de l'ordre du quantitatif et de l'accumulatif ne suffit plus. Nous avons besoin de qualitatif, d'attention, de conscience. Nous avons besoin de spiritualité.

L'oracle de la sexualité sacrée a été créé pour proposer des directions, amener à réfléchir sans être trop

dans le mental et, surtout glisser de la joie dans le partage intime entre les corps, entre les êtres.

Qu'est-ce qu'une sexualité sacrée ? C'est une sexualité qui a pour but la rencontre et les émotions qu'elle suscite. Rencontre avec soi, avec l'autre et, aussi, rencontre avec ce qui nous dépasse et qui est plus vaste que nous.

Une sexualité sacrée est une sexualité qui convoque tour à tour l'amour, la vibration et l'énergie. C'est une sexualité qui communique avec le cosmos, les arbres, les oiseaux, les humeurs du corps, les âmes... C'est une sexualité du respect et du rire. C'est une libération, une expansion.

Dans une sexualité qui se veut sacrée, on prend le temps pour que l'Être trouve sa place et rayonne au travers du désir, du plaisir et du tremblement des corps. Ici, tout est temple, recueillement et danse.

Lorsque vous avez ces cartes dans vos mains, c'est comme une reliance à l'Essentiel. C'est l'évidence des retrouvailles avec le meilleur de soi. Et, dans l'évidence, les vies dansent !

Alain Héril

CRÉER L'ORACLE

Chaque création porte sa part de désir. Chaque nouveau projet est une plongée dans mon espace intérieur, une promesse de découvertes. Je ne sais jamais ce que je vais faire. Je sais si j'en ai envie, ou pas. J'écoute les émotions qui me traversent. Où je pars. Avec qui. Différentes planètes se mettent à danser autour de mon désir.

Pour chaque création, le fond génère la forme.

Pour la forme, j'ai mon vocabulaire de plasticienne. Depuis des années, il s'enrichit de différents médiums (la photographie, l'encre, le fusain, la céramique...). J'aime quand la création me confronte à une matière, à un ressenti nouveau. L'inconnue est amie de l'audace ; elles arpentent les sphères de l'imagination.

« Que penses-tu de créer avec moi un oracle sur la sexualité sacrée ? » me propose mon ami Alain Héril. Je pense « cadeau de la vie ».

Durant des semaines, je vais vivre à l'atelier avec une feuille de titres que m'a transmise Alain. Au fil des jours, dans un ordre aléatoire généré par l'inspiration, je vais ouvrir leurs imaginaires et les dessiner. Nous évoluons avec la fluidité d'un pas de deux.

Les images sont créées à l'encre. L'encre est sans repentir. À travers elle, le trait danse. L'intention prolonge le tracé et ouvre l'imaginaire. Il y a une dimension spirituelle et joyeuse dans chaque invitation que nous proposons. La lumière photographique apporte la touche finale en éclairant le corps du trait. Chaque image est unique. Un monde en soi.

L'alchimie fait partie de mon identité d'artiste et de thérapeute. Dans cet oracle qui convoque les deux, je vais évidemment créer mes matières alchimiques. J'expérimente, je mixe mes couleurs avec des solutions qui créent une certaine solitude olfactive autour de moi. Je suis heureuse du résultat. Le verso du jeu est là. Les chats reviennent à l'atelier.

Alain Héril est mon mentor. Ces dernières années, j'ai choisi de cheminer avec lui pour devenir psycho-praticienne. J'ai partagé l'aventure humaine bouleversante qu'est le cursus en sexothérapie au sein d'Indigo formations. Créer cet oracle avec lui aujourd'hui fut un rêve. Et le moment parfait. Nous partageons les valeurs phares que sont la créativité, l'épanouissement de l'être et la joie.

Je pense que ce jeu porte en lui cette joie. La joie de créer avec un ami. La joie de partager cette aventure spirituelle avec un humaniste dont je respecte infiniment les valeurs et le professionnalisme. La joie d'aimer et de vivre, ici et maintenant.

À vous de jouer, à présent. De vous découvrir dans la joie du jeu et de l'amour.

Karine Zibaut

UTILISER L'ORACLE

Cet oracle vous propose un parcours dans l'affirmation de la dimension sacrée de votre sexualité. Il n'a pas la vertu de vous donner les clés de la sexualité idéale, mais de vous aider à vous questionner et à vous mettre en mouvement vers plus de spiritualité dans votre rapport à l'union des corps.

L'oracle s'utilise facilement. Voici quelques propositions :

1) Tirage d'une seule carte : vous avez une interrogation sur votre sexualité et vous voulez aller vers plus de spiritualité dans celle-ci : battez le jeu ou installez-le devant vous, face verso visible, en vous mettant dans le plus grand état de réceptivité et de méditation possible, puis prenez une carte et, après une longue inspiration, découvrez ce qu'elle vous offre comme piste. Prenez ensuite le temps pour ressentir comment vous pourrez réaliser ce que la carte vous propose. Évidemment, le texte associé à la carte peut s'avérer d'une utilité précieuse.

2) Tirage d'une seule carte à découvert : étalez le jeu devant vous, recto face à vous, et prenez connaissance des illustrations et de leurs titres. Vers quelle carte avez-vous envie d'aller ? Prenez le temps pour réfléchir à votre choix. Ensuite, appuyez-vous sur le texte du livret pour alimenter votre réflexion avant la mise en acte.

3) Tirage en trois cartes : vous voulez donner un nouvel élan à votre vie sexuelle en l'amenant vers sa dimension sacrée. Après avoir pris un temps suffisant de méditation sur vos désirs et vos objectifs, vous tirez une carte au hasard. Cette carte est votre quête, votre Graal. Mais vous avez besoin, pour réaliser ce que la carte propose, de cartes alliées. Tirez alors deux autres cartes : la première est votre alliée à court terme. La seconde est votre alliée à long terme.

4) Tirage en cinq cartes : vous êtes dans une orientation résolument sacrée de votre sexualité mais vous voulez trouver une organisation de celle-ci qui soit plus surprenante en vous laissant guider par l'oracle. Après un long temps de préparation méditative, tirez cinq cartes en les répartissant de la manière suivante : au centre, la carte de la direction à prendre ; à droite, la carte qui est votre atout le plus sûr ; à gauche, la carte de ce qu'il vous faut travailler le plus pour prendre la bonne direction ; en haut, ce que les énergies cosmiques peuvent vous offrir et, enfin, en bas, ce que vous devez

nettoyer dans votre histoire et vos racines pour vous sentir libre et ouvert(e).

5) Tirage en couple : vous choisissez la forme de tirage qui est la bonne pour les deux. Puis, individuellement, vous effectuez votre tirage. Pour réunir les énergies convoquées par les cartes, vous tirez une carte d'union qui correspond au chemin que vous devez faire pour harmoniser le tirage global.