

Leçon numéro 3:

-Posez le regard sur une partie de votre corps et osez une pensée érotique.



PRENEZ EN MAIN VOTRE LIBIDO

SEULE? NE LAISSEZ PAS LE DÉSIR S'ÉTIOLER! REDÉCOUVREZ - AVEC DÉLICES - VOTRE FÉMINITÉ

TEXTE LAURENCE DISPAUX

Q «*Fraîchement célibataire (et heureuse de ne plus être avec mon ex), je remarque que ma libido a chuté - elle est devenue quasi inexistante. C'est sans doute pour me protéger de la frustration imposée par mon statut et le manque de partenaire. Comment maintenir mon désir sexuel sans (trop) le vivre comme une frustration?*»

DANIELLE, 45 ANS



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

Réponse:

Excellente question! Vous l'avez bien perçu, votre libido vous appartient et n'a pas à être alimentée par Jacques, Pierre ou Jean... elle mérite d'être cultivée pendant cette période, pas seulement pour que vous soyez réceptive lors de la prochain rencontre, mais simplement pour vous approprier encore davantage votre sexualité. Il est l'heure d'être égoïste, Danielle, dans le bon sens du terme: pensez à vous faire plaisir, à vous faire masser, à aller aux bains thermaux (intéressants aussi pour des rencontres surprises), à entretenir votre imaginaire avec

des lectures coquines ou autres supports, et à jouer de votre corps dans les moments d'auto-érotisme. Regardez-vous avec admiration, cherchez vos points sexy plutôt que vos défauts, célébrez votre féminité et nourrissez-vous des regards posés sur vous. Ouvrez les yeux sur les hommes qui traversent votre chemin, y compris ceux qui vous précèdent à la caisse du supermarché. Faites les activités qui vous plaisent, qu'il s'agisse de marche, de grimpe, de danse. Mais dans tous les cas, portez votre attention sur ce qui vous fait vous sentir vivante et féminine. Prenez conscience de votre bas-

sin et des sensations dans cette zone. Ensuite, vous allez me dire, que faire du désir sexuel revenu? Afin de ne pas vivre celui-ci comme une frustration, envisagez-le comme un cadeau qui vous confirme que vous êtes une femme, que votre santé sexuelle est intacte, que votre féminité est puissante. Vivez les moments d'auto-érotisme comme des instants à savourer comme un bon chocolat: dans la lenteur, dans la volupté, en vous accordant le temps et le plaisir de savoir que vous prenez ce temps pour VOUS et que vous serez fin prête, le moment venu, pour choisir l'heureux partenaire!

EN BREF, CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE

PAR NICOLAS POINSOT

X RAISONS Entre 1999 et 2015, la part de femmes atteignant l'orgasme à quasi chaque rapport a chuté de 10%. La faute en partie au porno, dit une étude canadienne: l'homme y jouit dans 78% des vidéos, contre seulement 18% pour les actrices. Ces Messieurs auraient ainsi tendance à négliger le plaisir de Madame.

PIROUETTE Comment faire son coming out lorsqu'on est militant d'extrême droite? Dans les milieux ultranationalistes, certains gays pensent avoir trouvé la parade: se qualifier non pas d'homosexuel, mais d'androphile. Un terme qui, selon eux, garderait intacte leur virilité. Pas facile d'être un néonazi...

ALBUM PRIVÉ En cette ère de sexting, les smartphones stockent souvent des photos olé olé. Une start-up américaine vient ainsi de lancer Nude, appli dont l'algorithme détecte et crypte les fichiers sensibles. Il faut alors entrer un code pour y accéder. Utile pour éviter les visionnages accidentels