

Face aux fantasmes

AVOIR DES PENSÉES ÉROTIQUES, C'EST UNE CHOSE. MAIS FAUT-IL ALORS LES PARTAGER AVEC SA TENDRE MOITIÉ? ET SURTOUT, DOIT-ON ESSAYER DE LES CONCRÉTISER?

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q *Mon mari a exprimé certains de ses fantasmes, entre autres l'échangisme, dans lesquels je n'ai pas envie de m'aventurer. Comment faire pour qu'il ne reste pas frustré?*

MARINA, 36 ANS.



NOTRE EXPERTE

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

Réponse:

Il n'est pas banal de pouvoir échanger sur les fantasmes au sein de son couple (ce n'est d'ailleurs pas obligatoire, mais vous semblez pouvoir le faire avec bienveillance), ni de se poser la question de comment satisfaire l'autre lorsque l'on n'est pas sur la même longueur d'onde. Bien joué!

Avant tout conseil, rappelons qu'un fantasme n'est qu'une pensée érotique pour la personne, qu'elle utilise dans son imaginaire pour s'exciter. Et toute pensée ne doit pas forcément être réalisée. Par exemple, si une

femme prend du plaisir, seule, en imaginant un groupe d'hommes profitant d'elle contre son gré, cela ne veut en aucun cas dire qu'elle souhaite subir un viol dans la réalité!

Votre mari, néanmoins, semble avoir exprimé son souhait de vivre certains fantasmes. Il peut y avoir deux démarches, vous impliquant chacun respectivement. Celle qui concerne votre mari est d'identifier aussi précisément que possible en quoi ce fantasme le stimule. Quels sont les éléments essentiels pour que le scénario reste séduisant? Dans le cas de l'échangisme, est-ce la

dimension exhibitionniste (se montrer), l'aspect voyeur (voir), la découverte d'autres corps, le plaisir de l'interdit? Partant de cette analyse, vous pourrez déterminer s'il y a certains éléments plus *light* qui peuvent lui permettre d'avoir un petit goût de son imaginaire érotique traduit en réalité. Par exemple, si c'est la présence d'un «tiers» qui l'émoustille, celui-ci pourrait-il être représenté symboliquement par le port de déguisements ou l'utilisation d'un vibromasseur?

En ce qui vous concerne, posez-vous la question en sens inverse: qu'est-ce qui vous dérange au juste dans son fantasme? Imaginez le scénario pas à pas, et observez le ou les points qui vous donnent envie de partir en courant. Si l'on enlève ou l'on modifie tel élément, qu'est-ce qui reste possible? Soyez créatifs ensemble pour que son rêve puisse devenir, grâce à votre travail d'équipe, une réalité qui vous réjouira tous les deux!

EN BREF, CE QUI SE PASSE **SOUS LA COUETTE**

[]

[]

[]