

# NOUS NE SOMMES PAS **EN PHASE**

«TU VEUX QUAND JE VEUX PAS!» LORSQUE LA DANSE DE LA SENSUALITÉ NE BAT PLUS EN CADENCE, IL EST PEUT-ÊTRE TEMPS DE CHANGER DE RYTHME

TEXTE LAURENCE DISPAX



**Q** «Mon copain vient souvent me proposer du sexe au mauvais moment, quand je ne suis pas du tout d'humeur. Il a l'impression que je n'ai jamais envie et m'en veut. Comment se synchroniser?»

● **ARIANE, 21 ANS**



## NOTRE EXPERTE

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

### Réponse:

Difficile d'imaginer que deux personnes aient toujours envie au même moment. Par ailleurs on a toujours le droit de dire non. De plus, les fluctuations au cours d'une vie font partie du paysage d'une relation. Néanmoins, une non-synchronisation systématique peut devenir une cause de souffrance, de sentiment de rejet pour lui et de culpabilité pour vous.

Comment mieux se retrouver? Allez à la découverte des types de désir qui sont en vous: le spontané et le réactif. Votre ami semble profiter de son désir spontané pour vous solliciter, espérant vous séduire. A-t-il les

clefs, les codes pour vous *emmener dans son rêve érotique*? Avez-vous bien discuté de vos besoins en termes de séduction? Par exemple, peut-être avez-vous besoin de plus de temps, de lenteur, ou de préparation en amont (petites attentions ou allusions durant la journée)?

### S'observer et agir

Savez-vous comment nourrir et exploiter votre propre désir spontané, celui qui semble surgir de nulle part, et saisissez-vous ces occasions pour le surprendre avec une invitation câline?

Deuxièmement, votre désir réactif (celui qui peut grandir sur le moment, alimenté par les

bonnes caresses ou autres stimuli) est peut-être à affiner. Observez ce qui se passe à l'intérieur de vous, même si, a priori, vous n'êtes pas d'humeur. Etes-vous complètement indisponible, complètement réactive ou quelque part au milieu, dans cette zone du *je ne sais pas, je n'y pensais pas, mais allons voir... rapprochons-nous et qui sait, le désir émergera peut-être*? Cette optique d'ouverture, cet *allons voir*, pourra ouvrir bien des portes. Et si votre auto-observation donne lieu à un *complètement indisponible*, pourquoi ne pas proposer un autre moment plus tard, pour que vous puissiez vous en réjouir les deux? ●

## CE QUI SE PASSE **SOUS LA COUETTE** PAR NICOLAS POINSOT

**TOP POLYGLOTTE** Le cerveau? Un organe sexuel sous-estimé, selon une étude menée par les applis EliteSingles et Babel. On apprend ainsi que le fait de maîtriser une ou plusieurs langues étrangères est considéré comme très attirant par 75% des sondés. L'espagnol et l'italien charment particulièrement.

**MÉNAGE DE PRINTEMPS** Les principes de Marie Condo, cette gourou très en vogue du minimalisme domestique, trouvent des applications au-delà du rangement. Certaines personnes ont en effet décidé d'utiliser ses conseils dans la sphère amoureuse. Tout partenaire jugé encombrant, insatisfaisant,

sans utilité, bref, qui n'est pas une source immédiate de bonheur, est à éjecter de sa vie quotidienne. Ces nouveaux adeptes du *kondo-ing* auront ainsi l'occasion de bazararder les malotrus pratiquant sans modération le *ghosting*, l'*orbiting* et autres *love bombing*.