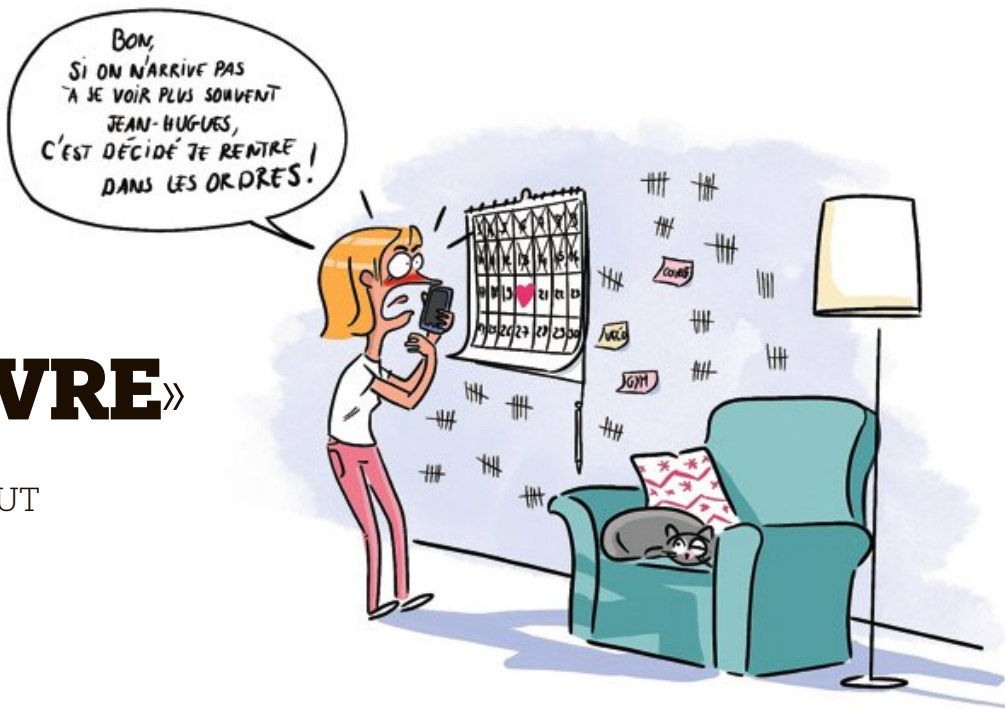


«JE NE LE VOIS PAS ASSEZ ET ÇA ME NAVRE»

LA FRUSTRATION DE L'ATTENTE DE L'AUTRE PEUT SE TRANSFORMER EN UN TERRAIN DE JEUX FERTILE POUR L'ÉROTISME

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q «Depuis le début du Covid-19 et surtout en raison du confinement, je vis une frustration sexuelle importante, qui me met de mauvaise humeur. J'ai rencontré un homme qui me plaît, mais qui n'est pas aussi disponible que je le souhaiterais. Cette situation de manque risque de durer et je pourrais en arriver à me montrer agressive envers lui.» **ELLIE, 34 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:

Votre question a beaucoup de mérite et démontre votre lucidité. La frustration peut en effet facilement s'exprimer par la colère, l'agressivité, ou des comportements passifs-agressifs qui peuvent nuire à votre lien et à l'image que vous avez de vous. En étant consciente de ce mécanisme, vous pouvez le déjouer et développer vos compétences.

Premièrement, il serait intéressant d'identifier précisément ce qui constitue votre frustration afin d'y répondre vous-même ou de la partager sagement avec votre partenaire. Est-ce le manque d'acte sexuel, d'orgasme? J'aurais alors envie de vous demander si vous pouvez développer un auto-érotisme plus épanouissant. Ou est-ce la chaleur humaine qui vous a manqué

durant cette période d'isolement social due au Covid-19? La sexualité est-elle pour vous une manière de répondre à une angoisse, exacerbée durant ces mois d'incertitude? Ou bien l'absence de votre partenaire vous confronte-t-elle à des besoins profonds, par exemple de vous sentir désirable au travers de l'échange érotique?

La séduction de l'attente

En deuxième lieu, penchons-nous sur la manière de vivre cette attente entre deux rencontres. Elle peut être faite de frustration, mais elle peut aussi être l'occasion de réjouissance, de rêve, de fantasme, de préparation. Pour favoriser ces émotions, un minimum de sécurité est sans doute nécessaire, comme par exemple de connaître à

l'avance la date de votre prochain rendez-vous et de pouvoir compter dessus. Ainsi, en étant moins dans l'angoisse de l'attente, vous pourrez nourrir votre imaginaire réciproque par des messages, des photos et même, pourquoi pas, des lettres.

Enfin, comment exprimer ce qui doit l'être? Au lieu d'adopter une communication agressive ou teintée de rejet, tentez le jeu de séduction qui émane de votre conscience de ne pas être *sur un plateau*. Vous pouvez aussi instaurer par moments une distance *sympathique* avec votre ami, plutôt que de le provoquer, de l'ignorer ou de le harceler; adopter une posture d'invitation plutôt que de plainte, tout en sachant bien sûr où sont vos limites et vos besoins dans la relation. ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR CHARLES-ANDRÉ AYMION

SEXE CONFINÉ On a fait moins l'amour durant le confinement, mais quand on l'a fait, ce fut l'occasion d'expérimenter, d'essayer de nouvelles positions, d'explorer des fantasmes. C'est en tout cas le résultat d'un sondage mené par l'institut Kinsey auprès de 2000 Américains. Et vous, ça vous parle?

IMAGINE C'est prouvé, écouter ses sensations, cultiver sa curiosité et une bonne imagination jouent un rôle important dans la formation d'une relation sexuellement satisfaisante, en tout cas pour les femmes, selon une recherche publiée par la revue spécialisée *Sexual and Relationship Therapy*.

ROBOT LOVE Une étude présentée à l'Université de l'Indiana montre que l'utilisation de sexe technologique (sites pornos, sex-cams, sextings, etc.) peut faciliter l'intimité émotionnelle et non l'inverse. Du coup, pour votre bien-être psychologique, n'hésitez plus à renouveler votre abo Pornhub!