

JE SUIS ATTIRÉE PAR LE **BDSM**

LA PRATIQUE DU SADO-MASOCHISME ET DE SES DÉRIVÉS NE PEUT SE FAIRE QUE DANS LA CONFIANCE ET LE RESPECT

TEXTE LAURENCE DISPAUX ILLUSTRATION LAVIPO



Q «Je rencontre pas mal d'hommes qui disent vouloir faire du BDSM, à différents degrés et avec plus ou moins d'insistance. Pour ma part je suis curieuse, mais prudente. L'idée d'être dominée m'exciterait (ce n'est certainement pas un hasard si je suis attirée par ces hommes), mais pas du tout de dominer l'autre. La douleur ne devrait pas être trop forte non plus. Et est-ce que tout ça est vraiment normal?» **LEYLA, 30 ANS**



NOTRE EXPERTE

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

Réponse:

Vous vous en doutez, je ne vous dirai pas ce qui est normal ou pas... à chacun sa norme, ses préférences, ses fantasmes et ses pratiques réelles. Ainsi, on peut entretenir un rapport d'excitation avec certaines thématiques dans notre imaginaire érotique, mais non sans vouloir baliser et sécuriser nos expériences réelles. Il est donc important de continuer le travail que vous avez entrepris: envisager les ingrédients qui vous intéressent dans le BDSM et déterminer de premières limites et conditions, quitte à les revoir par la suite, bien sûr. Jouer le rôle de dominant ou de soumis, ou encore *switcher* entre les deux? Inclure telle ou telle pratique spécifique (certaines ne sont pas du tout douloureuses, d'autres com-

portent un fort élément de douleur physique)? Laissez votre imaginaire flotter pendant un moment d'auto-érotisme, imaginez une scène de BDSM comme vous aimeriez la vivre et, ensuite, repérez les éléments nécessaires pour que ce fantasme vous excite: les éléments visuels, l'ambiance, les sons, les actes, le jeu de pouvoir, l'intensité des sensations, etc. Et qu'est-ce qui ferait retomber votre excitation comme un soufflé?

Bien s'entourer

Dans le milieu, il est d'usage d'avoir un *safe word*, un mot d'alerte qui arrête tout, mais lorsque la personne soumise est dans un état de conscience altérée, ce qui est souvent recherché, elle peut être justement trop incohérente pour identifier et

exprimer que sa limite est atteinte. Dans la posture de soumission, le cerveau libère non seulement du cortisol, l'hormone du stress, mais aussi des endocannabinoïdes, des molécules qui procurent du plaisir et un effet planant, comme un cannabis produit naturellement. Pratiquez donc avec des personnes qui savent ce qu'elles font, le font éthiquement, sont réellement attentives à vos besoins et prendront le temps de prendre soin de vous juste après l'expérience, lorsque vous *reviendrez sur terre* et que vos émotions seront à vif.

En Suisse romande, vous trouverez facilement des lieux où vous sensibiliser aux pratiques dans un cadre sécurisant et discuter avec d'autres femmes, débutantes ou non. ●

EN BREF, CE QUI SE PASSE **SOUS LA COUETTE** PAR CHARLES-ANDRÉ AYMON

PEINE À JOUIR 81% des femmes ont moins joui durant la pandémie, selon un sondage mené par le site de rencontres extra-conjugales Gleeden. La charge mentale due aux tâches ménagères accrues et la présence des enfants sont les raisons le plus souvent mises en avant par les femmes interrogées.

C'EST LA FÊTE! Mais tout ça ne serait que partie remise. Selon le Dr Nicholas Christakis, professeur en épidémiologie sociale à l'Université de Yale, «la société rattrapera le temps perdu une fois en sécurité». Ainsi, le spécialiste prévoit-il que, dès 2024 environ, alors que le nouveau coronavirus ne sera

plus qu'un mauvais souvenir, s'ouvrira une ère de liberté sexuelle, de consommation effrénée et de libération des mœurs comme on en connaît habituellement après les grandes pandémies. Voilà une nouvelle bonne raison de s'efforcer de passer le cap dans la meilleure forme possible.