

CARTE BLANCHE À

Petites Luxures,
à suivre sur
instagram: @petitesluxures.



VOTRE QUESTION SEXO

NOTRE EXPERTE, LAURENCE
DISPAUX, PSYCHOLOGUE-
PSYCHOTHÉRAPEUTE,
CONSEILLÈRE CONJUGALE ET
SEXOLOGUE CLINICIENNE,
VOUS RÉPOND

«Mon mari et moi avons des rapports le week-end, car étant très prise par mon travail la semaine, je suis trop stressée pour avoir du désir ou prendre le temps pour faire l'amour. Il se sent un peu seul la semaine, avec l'impression d'être seul à se soucier de cet aspect de notre relation. Mais je n'ai juste pas la place en moi pour ça.»

ANGIE, 27 ANS

Réponse:

Vous résumez bien une situation fréquente, un décalage de désir amplifié par cette réalité: vos préoccupations quotidiennes, et notamment votre vie professionnelle, occupent tout l'espace psychique la semaine. Conclusion, le partenaire peut se sentir oublié et souffrir du manque d'érotisme pendant cinq jours d'affilée. Peut-être a-t-il besoin de se sentir vu, reconnu dans son identité sexualisée; peut-être aussi que le langage de l'amour que constitue le contact physique lui manque.

Exister sexuellement

Vous semblez catégorique sur vos limites. Voyons donc ce qui serait possible, plutôt que ce qui ne l'est pas. Imaginons que chaque jour, vous décidiez de dédier une minute – oui, 60 secondes seraient suffisantes – à la dimension érotique du couple. Qu'en feriez-vous? Cette minute pourrait comprendre un baiser langoureux dans le noir de la buanderie, une caresse coquine dans l'ascenseur, une phrase susurrée à son oreille pendant qu'il s'affaire à la cuisine, un

savonnage express dans la douche, un regard appuyé, un bisou à travers le slip pour qu'il se sente *exister sexuellement* à vos yeux... et c'est tout!

Les premiers temps, il vous faudra un brin d'imagination pour concevoir l'idée du jour, mais sa concrétisation peut réellement être limitée à 60 secondes... et une fois que la machine est lancée, cette minute deviendra sans doute une habitude très peu coûteuse en énergie. Ces gestes ne requièrent pas d'avoir du désir à la base et l'idée n'est pas de changer la fréquence de vos rapports. Ils n'ont comme but que de vous aider à érotiser le quotidien, à souligner le caractère sexuel de votre relation et à accompagner un conjoint qui sera ravi de vos attentions, tout en lui ayant expliqué qu'il ne s'agit que d'une sorte d'*apéritif* en attendant le week-end. Néanmoins, si le désir monte en vous au fur et à mesure de ces petits actes, observez cette envie, questionnez-vous sur les facteurs qui la favorisent... Vous pourrez encore apprendre à connaître de nouveaux aspects de votre fonctionnement. ●