

# MON PLAISIR, JE L'EXPRIME

PAS TOUJOURS FACILE DE S'OUVRIR À SA DOUCE MOITIÉ CONCERNANT SES DÉSIRES. ON COMMENCE DEMAIN, PETIT PAS PAR PETIT PAS

TEXTE LAURENCE DISPAUX ILLUSTRATION LAVIPO



**Q** *Mon ami souffre du fait que je n'exprime que peu mon désir ou mon plaisir. Je comprends que ce soit déroutant pour lui, mais c'est plus fort que moi, je n'y arrive pas.*

● MAUDE, 24 ANS



## NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: [laurence.dispaux@femina.ch](mailto:laurence.dispaux@femina.ch)

### Réponse:

Dans la communication érotique, tant d'écueils possibles! La première étape est de ressentir, accueillir et repérer son propre désir: êtes-vous consciente de vos sensations, de vos fantasmes ou autres éléments qui déclenchent votre désir? La deuxième étape, s'approprier ce désir: êtes-vous sereine de vivre vos envies, de les assumer? Troisième étape, ce désir sexuel peut-il s'orienter vers le partenaire ou reste-t-il flou ou personnel, plutôt une motivation d'avoir un moment d'auto-érotisme? Quatrième étape, exprimer le désir qui concerne le partenaire. C'est selon vous là que le processus se bloque et nous y reviendrons. Reste l'étape de la réception du message: est-ce que vos signaux atteignent leur cible, est-ce que le partenaire reconnaît les co-

des? Autant dire qu'il y a plusieurs moments charnières lors desquels la communication peut s'enrayer. Observez s'il s'agit surtout d'une difficulté à cette quatrième étape ou si le souci commence plus tôt dans le processus.

### A la faveur de l'obscurité

Si effectivement c'est dans l'expression que le bât blesse, qu'est-ce qui vous motiverait à assouplir vos habitudes communicationnelles? Votre ami est-il le seul à en souffrir, ou vous-même avez-vous l'impression de passer à côté de quelque chose dans vos habiletés érotiques? Pouvez-vous imaginer qu'une plus grande transparence pourrait accentuer votre plaisir, ou que pouvoir changer de rôle dans la séduction apporterait du positif dans

vos manières de percevoir votre féminité?

Sortir de cette position discrète, non expressive, comporte bien sûr des risques que vous seule connaissez. Peut-être que ceci signifierait avouer des parts de vous (sexuelle, coquine) qui sont inavouables pour l'instant, ou que vous auriez l'impression de trop dépendre de l'autre? Allez creuser ce qui vous effraie, puis tentez des micro-pas en mettant en place les protections nécessaires pour vous rassurer et rendre possibles ces expérimentations. Par exemple, vous pourriez commencer vos tentatives d'expression verbale dans le noir, ou après une discussion sentimentale sécurisante avec votre ami. N'hésitez pas à négocier ce qui est nécessaire comme garde-fous, et vous trouverez le courage de vous lancer! ●

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

PAR NICOLAS POINSOT

**PLAN B** Le coronavirus bouleverse le tournage des scènes de sexe. L'association britannique des réalisateurs a donc lancé des idées pour conserver ces moments à l'écran, tout en minimisant les contacts trop étroits entre acteurs. L'une des solutions? S'inspirer des films tournés sous le code

Hays, cette charte contraignante en termes de règles d'écriture, mise en place à Hollywood dans les années 30 pour rhabiller un cinéma vu comme trop indécent. Autre option? Faire coucher les acteurs avec leur vrai partenaire. Reste à voir s'il consentira à une telle exposition...

**IMAGINAIRE** Très olé olé, les fantasmes? Pas sûr. Selon une enquête menée par le fabricant de sex-toys Tenga, les scénarios les plus récurrents évoquent masturbation entre partenaires ou sexe hors couple. Les galipettes dans un lieu public ou avec les mains attachées arrivent loin derrière.