

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

«Comment faire concrètement pour partager mes fantasmes avec ma copine?

Je ne veux ni la mettre mal à l'aise ni risquer qu'elle me regarde bizarrement.

Je pense que ça m'exciterait de lui raconter les idées que j'ai dans la tête, et d'entendre ce à quoi elle pense aussi.

Mais est-ce forcément bon pour notre couple? Nous sommes ensemble depuis cinq mois.»

SONIA, 25 ANS

**Réponse:**

Merci pour votre question, qui permet de préciser quelques éléments au sujet de l'imaginaire érotique. Si vous employez le terme « fantasme » comme moi, vous faites référence à toute pensée qui a une valeur excitante pour vous. Il peut inclure des parties que vous aimeriez réaliser, mais pas forcément. Vous semblez avoir envie, en premier lieu, de verbaliser les choses qui vous titillent et d'entendre les fantasmes de votre compagne. En soi, cela ne devrait pas constituer une menace pour votre couple, mais cette autorévélation implique toujours des risques. Dévoiler cette part de notre intimité psychique, qui révèle tant sur les faces cachées de notre être érotique, nous rend vulnérable. En même temps, cette divulgation peut approfondir et enrichir notre lien, notre complicité, notre confiance mutuelle. Il y a, dans vos propos, la peur du jugement. Dites-vous que votre amie a, elle aussi, probablement des fantasmes inavoués, et que vous lui faites le cadeau d'entrouvrir une

porte vers un monde de découverte mutuelle et de l'y inviter. Cela ne veut pas dire qu'il faut tout lui révéler en une fois, et peut-être que certains fantasmes resteront secrets. Elle vous signifiera son ouverture ou non, surtout si vous lui expliquez clairement vos intentions (juste en parler, ou réaliser certains fantasmes?), et elle aura la possibilité de vous dire si pour elle, «le silence est d'or» en termes de communication érotique.

**Mise en pratique**

Comment aborder le sujet? Parlez de votre envie de partager avec elle (c'est avec elle spécifiquement que vous souhaitez vous exciter, vous confier, vous livrer), et choisissez un moment propice (sans interruption ni oreilles baladeuses). Attention à ne pas juger l'autre non plus; en effet, il est possible que votre propre visage se ferme ou exprime du dégoût si elle n'indique pas avoir les mêmes fantasmes, ou si vous ne savez pas trop comment réagir aux siens. Montrez l'exemple: curiosité, confiance, accueil. Respirez! ●