

CARTE BLANCHE À

Petites Luxures,
à suivre sur Instagram:
@petitesluxures

EN
VENIR
AUX
MAINS



VOTRE QUESTION SEXO

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

Entre le discours de la génération précédente et celui des jeunes d'aujourd'hui, je suis perdue. A-t-on encore le droit de parler de différences homme-femme, peut-on encore désirer plaire, est-ce interdit d'aimer la pénétration (que personnellement, j'apprécie) ? Faut-il passer par la case slow sex ou tantra, SM/bondage, expérimenter avec une autre femme ou pratiquer l'échangisme pour être épanouie ? On nous dit qu'on n'est obligée à rien, mais pour finir je me sens stressée par toutes ces normes.

BÉNÉ, 32 ANS

Réponse

Lorsque les discours autour de vous sont trop peu nuancés, le défi est de vous recentrer sur vous. Il s'agit, et ce n'est pas une mince affaire, de vous donner la permission de continuer à vous écouter, à conscientiser et accueillir vos propres ressentis, comme vous le faites d'ailleurs pour la pénétration, qui vous apporte du plaisir. Voici des pistes pour trouver en vous quelques repères.

Sept ans de conseils!

Observez ce que vous avez apprécié, ce que vos différentes expériences ont touché en vous, ce qu'elles vous révèlent sur vos besoins, tout en sachant qu'au travers de la vie les besoins peuvent évoluer. Identifiez les discours internes, ces messages qui traversent votre esprit quand vous pensez à votre sexualité: lesquels sont limitatifs, lesquels sont apaisants, lesquels sont stimulants? Quelles affirmations correspondent à des réactions envers une injonction (parentale ou sociétale, ou de la part du ou de la partenaire, etc.) plutôt qu'un ressenti propre?

C'est un équilibre délicat mais enrichissant que de rester dans le respect de soi-même et de ses convictions, tout en laissant émerger la curiosité et la créativité en matière de sensualité. En fait, comme on le dit pour la relation de couple, le rapport à la sexualité a tout intérêt à laisser coexister confort et exploration, sécurité et découverte, dans la mesure qui vous convient. Comme pour chacun et chacune d'entre nous, vous êtes à redécouvrir régulièrement.

Je profite de ma dernière chronique dans *Femina* pour vous remercier sincèrement, chères lectrices et chers lecteurs, pour votre confiance, vos questionnements et votre ouverture durant ces sept années. En espérant vous retrouver pour des échanges sur d'autres plateformes et sous d'autres formes, je vous souhaite tout le meilleur! ●