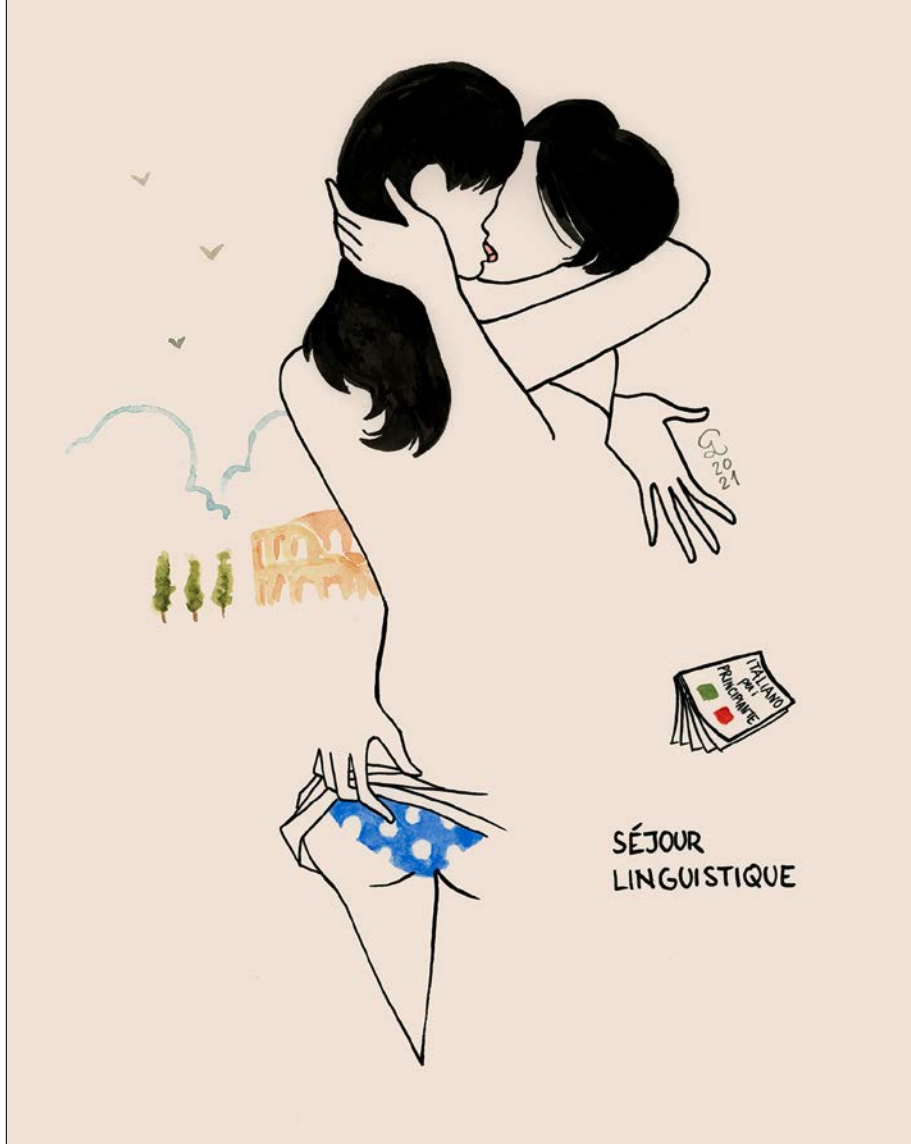


CARTE BLANCHE À

**Petites Luxures,
à suivre sur
instagram: @petitesluxures.**



VOTRE QUESTION SEXO

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

«J'aimerais m'épanouir dans ma sexualité. Il semble toujours y avoir des obstacles: les 5kilos que je veux absolument perdre, mon travail où je lutte en permanence pour me faire apprécier, mon réseau social que je dois alimenter pour être incluse, ma relation qui doit être parfaite. Je n'ai pas d'enfant, mais j'ai quand même l'impression de courir après le temps.»

AMBRE, 42 ANS

Réponse:

Qu'est-ce qui se cache derrière ce besoin de tout contrôler? A priori, votre sexualité ne dépend d'aucun de ces éléments, qui sont certes des facteurs importants dans votre bien-être mais pas des handicaps insurmontables. D'où ma question sur votre vigilance, votre volonté de tout «régler» avant de vous octroyer un espace érotique. Dans une vie aussi réglementée, difficile de faire la place au rêve, au fantasme et, surtout, au lâcher-prise.

La volonté de contrôler notre environnement peut être le reflet d'un trait de personnalité, mais peut aussi constituer le paravent qui dissimule ce que nous craignons de regarder en face: les questions existentielles, les doutes, les regrets, les peurs. Certaines taisent leurs craintes en se disant «je serai heureuse quand j'aurai assuré ma promotion» ou «quand j'aurai perdu ces kilos», mais l'angoisse diffuse et sourde demeure, jusqu'au moment où l'on affronte ce qui existe au plus profond de nous.

S'agit-il de certains choix de vie (enfant ou pas, domicile, choix de partenaire, de carrière, etc.), ou de croyances négatives en ce qui concerne la sexualité (ai-je le droit, avec le corps que j'ai)? Ou simplement le bilan de ce qui vous rend plus ou moins heureuse?

Faites des erreurs!

La volonté de contrôler fait peut-être partie de votre image de vous: efficace, performante sur tous les plans. La sphère sexuelle, en revanche, implique de se laisser aller, de communiquer avec le ou la partenaire, de s'accepter comme on est plutôt que de nourrir des attentes et des idéaux, de se donner le droit de faire des erreurs et d'être vulnérable. En bref, de laisser votre imaginaire, vos sensations et vos émotions prendre le relais. Cette part de vous demande de prendre du temps, d'explorer tranquillement sans attendre d'avoir tout résolu, et sans «vouloir» quelque chose de précis. ●