

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

Ayant vécu durant cinquante ans une sexualité visant à satisfaire mon mari et sans y prendre vraiment du plaisir moi-même, je me demande s'il est encore possible d'avoir des papillons dans le ventre juste en le voyant comme lorsque j'étais toute jeune... et d'avoir envie de faire l'amour aussi pour moi.

JOSÉE, 70 ANS

Réponse:

Votre question me touche et inspire plusieurs réflexions. Vous avez su, toutes ces années, nourrir votre couple, pour qu'un demi-siècle plus tard, vous ressentiez l'envie de vivre cette nouvelle étape de votre sexualité avec ce même homme. Magnifique!

Premièrement, de quelle nature étaient ces papillons dans le ventre: émotionnelle ou génitale? Autrement dit, vous faisait-il vibrer sur le plan romantique ou sexuel? Et qu'est-ce qui perdure aujourd'hui? Le trouvez-vous encore attirant physiquement? Le sentiment amoureux s'est certainement transformé, et les années ont sans doute permis à votre couple d'élaborer un bon sentiment de sécurité émotionnelle. Mais qu'en est-il de la sensualité et des habiletés érotiques? Si votre vie sexuelle a toujours visé essentiellement la satisfaction de votre mari, il est probable que vous n'avez pas jugé opportun de lui indiquer les clés de votre plaisir. Renverser la tendance, et vous permettre une sexualité pour votre propre plaisir autant que pour le sien, im-

plique de partager vos propres besoins et envies avec votre mari; ceci signifie tout d'abord de vous connaître vous-même, de vous approprier votre plaisir. Peut-être pensez-vous que c'est à lui de deviner votre fonctionnement, ou que le plaisir ne se découvre qu'à deux... mettez les chances de votre côté en vous appropriant vos sources d'excitation pour mieux le guider.

Encore un mot sur ces papillons dans le ventre dès que votre mari apparaît: le désir sexuel spontané, celui du tout début de la relation, est probablement un mirage, ou en tout cas ne sera pas votre moteur principal. En revanche, le désir à construire est celui qui se développera grâce à votre réceptivité et à des caresses ou stimulations qui vous correspondent. Pour ce faire, un travail d'auto-exploration et de communication sera nécessaire; un accompagnement professionnel pourrait accélérer ce chemin et favoriser le dialogue avec votre conjoint, afin que la dynamique érotique du couple évolue harmonieusement. Profitez bien! ●