

## 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

*«Mon compagnon est adorable et extrêmement prévenant au lit (et en dehors), à tel point que cela m'enlève l'envie. C'est-à-dire qu'il prend les devants du début à la fin, ne me laissant aucune initiative et ne me donnant pas le temps de le toucher. J'aime bien recevoir, et il fait tout juste, mais j'aimerais moi aussi pouvoir donner, le caresser et lui procurer du plaisir.»*

**JOCELYNE, 55 ANS**

### Réponse

Vous avez trouvé un amant généreux et visiblement doué, mais il y a quelque chose dans votre équilibre relationnel qui entame votre désir. Se sentir cantonnée à un rôle de *receveuse* restreint votre possibilité de sentir monter votre propre désir entre deux rencontres intimes, car vous ne pouvez pas vous projeter dans une posture active de séduction. L'inverse, être face à un partenaire uniquement passif, serait sans doute tout aussi désagréable car vous semblez souhaiter pouvoir varier les rôles. Si cette situation perdure, une option pour mieux la vivre serait d'adopter une attitude non pas passive mais de *réceptivité active*, c'est-à-dire en bougeant, en manifestant votre plaisir, en exprimant vos souhaits, en érotisant ce rôle.

### Le jeu de la roue

Si vous choisissez le dialogue afin de faire évoluer votre dynamique, il s'agira de cerner les besoins de chacun. En ce qui le concerne, son excitation dépend-elle de votre plaisir et de

son sentiment de compétence en tant que partenaire sexuel? A-t-il peur de perdre son érection s'il se trouvait dans une posture vécue comme plus passive? Dans sa représentation, est-ce que le rôle de donneur correspond à une notion de *gentleman* qui ne laisse jamais sa dame en plan? Ou son plaisir se trouve-t-il davantage dans le fait de vous toucher (avoir accès à votre corps), et il vous caresserait donc pour son propre bénéfice?

Caresser l'autre peut être fait pour soi, ou pour l'autre; être touché(e) peut être pour notre plaisir ou celui de l'autre. À ce sujet, essayez le jeu de la roue du consentement (développé par Betty Martin): à tour de rôle, demandez à l'autre «Comment aimerais-tu que je te touche pendant 3 minutes, pour toi?» puis «Comment aimerais-tu me toucher pendant 3 minutes, pour toi?» Il y a donc 4 phases distinctes qui permettent à chacun d'expérimenter le toucher comme quelque chose que l'on peut vivre comme un cadeau à l'autre ou à soi, que ce soit lorsque l'on est touché ou lorsque l'on touche l'autre. ●