

Deviens ce que tu es



Fantasma d'été

Fantasme d'été

En 1928, D.H. Lawrence, l'auteur de *L'Amant de Lady Chatterley*, disait : «En somme, ce qui rend la sexualité embarrassante, c'est que nous n'osons en parler ni y penser naturellement».

Or, nous ne sommes pas secrètement dépravés ou potentiellement dangereux par le simple fait d'avoir un imaginaire érotique ou des idées, comment dire?... originales. Tout ceci démontre simplement que nous sommes des êtres humains qui avons un sexe bien vivant.



Par ce beau début d'été, je vous propose de laisser vivre vos fantasmes, histoire de nourrir votre vie sexuelle. En effet, se donner la permission de laisser s'exprimer un fantasme, d'activer son imaginaire érotique, éveille un processus de codification érotique qui, par le simple fait de créer, nourrir ou mémoriser une scène excitante ou anticiper des images sensuelles, favorise le désir sexuel.

Ainsi les sensations vécues avec le soleil, la chaleur, les gens dans la rue qui, sortis de nos longs hivers, se dévêtissent, traînent sur une terrasse, s'invitent à un festival, chantent la vie d'aujourd'hui, est déjà une ouverture possible à notre imaginaire.

Tous nos sens peuvent participer à la construction d'un fantasme; perceptions visuelles ou auditives, odeurs, goûts, contacts, favorisent cette naissance.

Comment les femmes vivent-elles leurs fantasmes? Les hommes?

Sont-ils différents? Très certainement, mais l'heure n'est pas à l'analyse mais au laisser vivre. C'est un peu comme si nous nous disions : «Je sais que tu sens, mais je ne sais pas comment tu sens». St-Exupéry aurait dit : «Raconte-moi une histoire»; ici nous disons laisse vivre ton histoire sexuelle.

Mieux : crée ton histoire sexuelle.

Une femme racontait : «Quelquefois, quand j'ai du mal à atteindre l'orgasme, j'imagine quatre ou cinq hommes qui me maintiennent serrée pendant qu'il y en a un autre qui me caresse le clitoris et les alentours de différentes façons, pendant que tous disent " On l'aura celle-la, comme on a eu les autres!"».

Les fantasmes intimes, personnels, n'ont ainsi de limites que notre imagination. À un autre niveau, une femme expliquait qu'elle aime entrer dans les fantasmes de son partenaire; «Nous fantasmons alors à deux. On imagine des scénarios fantastiques où l'on se répond l'un l'autre. Ainsi mon conjoint s'imagine qu'il rencontre des inconnues dans la rue et qu'il les déshabille tout doucement ou violemment... je lui suggère alors des suites intéressantes...»

D'autres personnes expliquent à l'inverse les difficultés de se nourrir de ses fantasmes : «Quand j'étais jeune, par culpabilité, j'ai bloqué mes fantasmes et maintenant j'ai beaucoup de mal à en avoir de nouveau».

Fantasme d'été

On peut donc observer un monde de différences entre les uns et les autres. Une chose est sûre, le fantasme est une question de permission; face à l'inavouable et au malaise de ce qui excite, il faut accepter un fait : nul n'est responsable de ses fantasmes et il n'est pas répréhensible ou condamnable d'en avoir.

Devant un fantasme qui nous interpelle de par sa nature, il est alors plus sage de s'en délecter plutôt que de le refouler. L'important ici est d'oser en prendre conscience. Il faut ainsi pour cela l'accepter. Tant que nous le vivons dans la honte ou la culpabilité, le fantasme ref dans notre inconscient. Il est important de garder en tête ce grand principe : on peut avoir t ou tel fantasme et vivre une situation bien différente quand on passe à l'acte. À certains mc ments, le passage à l'acte est une merveilleuse expérience, à d'autres moments une catastr du moins une solide désillusion.

Le lien est important entre le fantasme et le passage à l'acte. La référence, c'est qu'il y a l'autre, ou les autres, et aussi l'idée que l'on se fait de soi. Avoir une image qui nous excite et décider de l'actualiser alors qu'elle est contre notre morale, nos valeurs ou celles des autres, peut devenir un risque troublant. Pas de problèmes si la personne est à l'aise avec son imaginaire et désire le vivre; quand tout se passe entre individus consentants et libres, cela n'entraîne généralement pas de conséquences fâcheuses.

Les voyeurs matent, les exhibitionnistes s'exhibent, les sadiques sadisent, les masochistes souffrent, les fétichistes collectionnent, les travestis se transforment et tout cela se fait maintenant pour le plus grand calme de notre société. Certains passent à l'acte et savourent, d'autres ne supportent pas. À l'occasion, il peut être souhaitable de vivre une frustration dans l'abstinence que de se sentir perturbé par un vécu espéré et imaginé comme excitant, mais actualisé dans le mal-être. Une expérience très décevante peut entraîner quelquefois des personnes dans un sentiment d'être hors limite.

C'est ce qui fait la différence entre le possible et le dangereux, ou entre l'excitant et le traumatisant. C'est cette perception avec laquelle il faut composer. Il faut respecter les choix que l'on se permet, autrement il n'y a plus de structure sexuelle saine. Au-delà de toute limite, il y a la souffrance. Il faut identifier ses frontières et les faire respecter par les autres. À chacun de ressentir jusqu'où il peut aller compte tenu de ses besoins et de ceux des autres.

Rappelez-vous une idée simple, la nature du risque est dans le passage à l'acte, pas dans le fantasme. L'été, les vacances, le sentiment de liberté que tout cela procure est donc propice aux fantasmes. En étant conscient de ses limites et en se donnant la permission de laisser vivre son imaginaire, un monde d'excitation s'ouvre à nous. Dans la complicité, le partage, il est alors possible de lutter contre les routines anérotiques. Il suffit d'une idée, d'une perception, d'une sensation, d'un simple laisser-aller et nous pouvons ouvrir un monde à la reconnaissance de notre imagination.

Le fantasme est l'harmonie d'une mélodie.

Bon fantasme estival!



Alain Gariépy
Sexologue clinicien

