



Je libère mes fantasmes

Booster son imaginaire érotique, ça ne s'apprend pas à l'école. Mais dans Cosmo... PAR MARION DOS SANTOS CLARA

À l'heure où la parole sur le plaisir féminin se délie, un champ du désir demeure inexploré : celui des fantasmes. On met rarement « fantasmer » en haut de notre *to do list*, et pourtant, développer son imaginaire érotique et se le réapproprier est un puissant outil

d'émancipation. Les sexologues s'accordent d'ailleurs à dire que les fantasmes permettent d'améliorer notre bien-être et de libérer notre esprit... Alors on se cale un rendez-vous sur Google Agenda et on part en quête de cet espace de rêverie où se nichent nos désirs profonds.

Au revoir, missionnaire ? Quand on parle de fantasme, on pense souvent à une expérience un peu trash, ou en tout cas qui sort de l'ordinaire. « Certaines personnes, notamment les femmes qui sont en proie à de multiples injonctions, ont souvent des représentations erronées de ce que devraient être les fantasmes, parce qu'elles croient qu'ils doivent être exceptionnels et spectaculaires, constate Capucine Moreau, thérapeute de couple et sexologue, autrice de *La Créativité érotique dans le couple* (éd. La Musardine). On associe les fantasmes à des stéréotypes, aux tendances du moment », déplore-t-elle. Plan à trois, jeux de rôle, nuit torride avec une célébrité... Cette liste attendue de pratiques à essayer et de cases à cocher nous assujettit à une supposée normalité. Or, un fantasme peut être beaucoup plus personnel. Les scénarios alambiqués ne sont pas le lot de tous, ce qui expliquerait que l'on ne définit pas certaines envies comme des fantasmes. Alice n'a jamais eu envie de faire entrer un troisième partenaire dans la danse. L'idée d'une plage déserte et d'un bel inconnu pour l'accompagner, très peu pour elle. « En ce moment ? Je fantasme juste sur un peu de tendresse. Des mots doux susurrés au creux de l'oreille. Je crois que je passe plus de temps à imaginer les conversations sur l'oreiller que l'acte en lui-même ! », confie-t-elle. Oui, on a le droit d'être émuostillée par un chuchotement, une caresse ou un baiser. Même si on ne fantasme pas des histoires élaborées, dans des décors exotiques, tout est prétexte à alimenter le désir. « Il ne faut pas réduire le fantasme à une pratique sexuelle », rappelle la sexologue. Ce qui nourrit le désir d'Alice par exemple, c'est plutôt tout ce qui se passe avant le rapport : « Les échanges de regards, les mains qui se frôlent, les bouches qui se cherchent... Les jeux de séduction et la tension sexuelle m'excitent beaucoup. »

CORY WANDERPEGE/GALLERYSTOCK/PHOTODISC

Il est bizarre ce fantasme, non ?

Selon Capucine Moreau, si les femmes semblent avoir moins de fantasmes que les hommes, c'est uniquement parce qu'elles ne s'autorisent pas autant qu'eux à puiser dans leur imaginaire pour trouver de l'excitation sexuelle. « En tant que femme, on a été soumise au fait que notre désir dépend de l'autre, et on n'a pas toujours cultivé notre propre imaginaire », précise-t-elle. Inconsciemment, certaines peuvent mettre en sourdine leur univers fantasmagique, parce qu'elles culpabilisent, qu'elles ont honte ou parce que cela dérange leurs principes. « Mon imaginaire sexuel est rempli de scénarios assez brutaux, où la femme est soumise et traitée avec peu de respect. En tant que féministe, je me suis longtemps sentie honteuse d'être excitée par ça », témoigne Osanne. Faut-il pour autant restreindre sa sexualité ? « Non, le patriarcat s'en charge déjà ! », plaisante la jeune femme. Ces images caricaturales ne viennent pas de nulle part, puisque « nos fantasmes sont fomentés par la culture pornographique et patriarcale », souligne Capucine Moreau. La sexologue invite à déculpabiliser et choyer ce jardin privé. « J'aime bien cette idée de rêve éveillé, car tout comme on ne choisit pas ses songes, on ne choisit pas ses fantasmes. On les déroule dans sa tête, mais ça ne représente pas forcément ce dont on a envie dans la réalité. » Elle encourage aussi à prendre du recul en s'interrogeant : s'agit-il de mon propre désir ou de quelque chose que j'ai vu ou entendu ? Apprendre à connaître ses fantasmes, c'est d'abord se débarrasser de l'idée qu'il y aurait une bonne façon de fantasmer. Notre imaginaire érotique se construit aussi avec le temps, la sexualité, les expériences de vie (bonnes ou mauvaises), les besoins et envies de chacun. C'est donc très intime et individuel. « C'est ça qui est chouette, ça nous appartient et c'est un super espace de liberté », s'enthousiasme la spécialiste.

Et si on n'a pas d'idée de scénario ?

Repenser notre imaginaire érotique, au-delà des stéréotypes et des tabous, ce n'est pas facile, mais ça s'apprend ! En changeant par exemple un élément du fantasme. « On peut essayer d'inverser les protagonistes. Si je rêve que quelqu'un me regarde faire l'amour, pourquoi ne pas m'imaginer dans le rôle de la voyeuse ? », suggère Capucine Moreau. L'idée ? S'ouvrir à d'autres territoires pour nourrir le sien. Les fantasmes peuvent être nourris par des lectures, des podcasts érotiques, des sons, des odeurs... Même si partir à leur découverte requiert une certaine disponibilité mentale. « Il est nécessaire d'avoir un peu de temps de vide, où il ne se passe rien, pour se laisser

aller à la rêverie », recommande la sexologue. Pas de recette magique, mais une exploration et une attention à soi. « Je conseille de laisser les images survenir mais d'être à l'écoute de ses sensations, se demander ce que l'on ressent, être vraiment dans le corps », explique notre experte. Et parce qu'on n'est jamais mieux servie que par soi-même, elle propose de « s'amuser à se faire l'amour ». Se visualiser être à la fois la personne qui donne la caresse et celle qui la reçoit permet de booster ses fantasmes et d'améliorer son rapport à soi. Une technique qu'apprécie Sarah : « J'essaie de visualiser ma vulve et je me concentre sur les mouvements, l'expansion du clitoris... » Dernier conseil : il ne faut pas être pressée, c'est plus long sans porno ou littérature ! ■

J'AI TESTÉ... UN COURS POUR FANTASMER

Alice, enseignante en lettres et fondatrice de Cours de Cul, et Lou, cocréatrice du podcast de littérature érotique Le Verrou, ont créé Stimulii, le premier programme d'accompagnement autour des fantasmes de femmes. Trois ateliers pour déterminer nos goûts, renouveler nos fantasmes ou simplement se familiariser avec notre moi sexuel. Chez Bonnie & Smile, dans le 16^e arrondissement de Paris, avec une quinzaine d'autres femmes de tout âge, j'assiste à l'atelier Female Gaze, regard féminin en VF. Ce terme a été théorisé par la journaliste et critique de cinéma Iris Brey* en réponse au *male gaze*, ce point de vue masculin omniprésent sur les écrans. Comment écrire le désir au féminin ? Alice et Lou nous invitent à passer directement à la pratique : « Voici un texte de littérature érotique écrit par un homme, et transformé en texte à trous », sans mauvais jeu de mots... « À vous de le compléter avec vos propres inspirations, votre regard de femme. » D'abord intimidée par cet exercice qui me rappelle mes bons vieux cahiers de vacances, je me lance : « Elle était belle dans l'extase. » À la fin de l'exercice, je suis déçue en découvrant le texte initial : « Elle était bonne. » Moins romantique. On passe au deuxième exercice : je pioche une enveloppe dans laquelle je découvre les mots « sex-toy » et « talons hauts ». « À partir de ces mots, vous allez écrire un fantasme en

détournant ces objets érotiques conventionnels. » Là, feuille blanche... J'ai bien des fantasmes qui traversent mon esprit, mais ils ne me semblent pas très *female gaze*. Et j'ai beau essayer d'imaginer mon mec en talons hauts un sex-toy à la main, ça ne m'excite pas vraiment ! Lou me rassure : « Il n'y a pas forcément besoin de chercher très loin. En remixant un script classique, le fantasme devient le tien. Le plus important, c'est que ça t'excite. » Ses mots débloquent quelque chose en moi. Me voilà lancée. Je me surprends à écrire sans m'arrêter, mon imaginaire s'étoffe et surtout, il m'appartient. Je m'autorise tous les plaisirs ! Après tout, qu'est-ce qui m'empêche d'être émuostillée par une heure en tête à tête avec mon sex-toy et un énigmatique visionnage de *Diabole s'habille en Prada* ? Après ces deux heures jouissives, il est temps d'échanger et de partager nos ressentis dans ce cadre bienveillant. Je raconte les obstacles rencontrés pour sortir des images préconçues, mais aussi la puissance de l'écriture dans la réappropriation du désir. Je ressors de cette expérience réconciliée avec mes fantasmes : d'accord, ils ne sont pas toujours alignés avec mon féminisme, mais je sais désormais que les écrire, c'est déjà reprendre le pouvoir. Informations sur ateliers-stimulii.com. *Autrice de *Le Regard féminin*, Une révolution à l'écran, éd. Points.