

## Questionnement face à mes fantasmes

Homme, 42 ans

**Question :** Bonjour Caroline. Je me pose beaucoup de questions en ce moment concernant la source d'excitation sexuelle que je dois utiliser afin que je puisse faire l'amour à ma copine. Il s'agit d'images de "bondage". Pas de type BDSM ou sado-maso en tant que tel. De simples images de femmes attachées que j'imagine dans certaines situations scénarisées de ma part. Je navigue beaucoup sur internet à la recherche de ce genre de photos. Elles doivent avoir certaines caractéristiques, comme par exemple, de jolies femmes vêtues d'uniformes (Infirmières, caissières de banque, vendeuses.....) mais elles doivent impérativement porter jupes et surtout des bas nylons. Les situations que je les imagine attachées ne comporte aucune violence. Et non plus pas avec des liens style menottes ou lanière de cuir, mais simplement avec des cordes. Je n'ose avouer cela à ma copine (partenaire sexuelle) de crainte d'être jugé comme déviant, ou encore moins lui demandé si elle voudrait se prêter à ce type de fantasmes. Voilà que j'ai peur de sombrer dans l'obsession et je me demande d'où peut bien provenir ce gout de ma part. J'ai pensé consulter, mais là encore, ça me gêne énormément que d'en parler.

**Réponse :** Il arrive que pour certaines personnes, les fantasmes sexuels en viennent à prendre de plus en plus de place dans notre tête et dans notre vie. Vous dites naviguer beaucoup sur le web pour trouver des images qui correspondent à vos fantasmes. Dites-moi, à quelle fréquence faites-vous ces recherches et combien de temps y passez-vous? Vous mentionnez avoir peur de sombrer dans l'obsession. Avec les informations que vous me donnez, il est difficile d'évaluer la possibilité d'une obsession ou d'une dépendance. Une dépendance se reconnaît entre autres par son côté excessif et incontrôlable : ne pas pouvoir passer une journée sans consommer ces images, se sentir mal si on n'en consomme pas, y penser fréquemment dans une journée voire même au travail, etc. On tient également compte des répercussions dans les autres sphères de notre vie : passer de plus en plus de temps sur internet au détriment des relations sociales ou de la relation amoureuse, incapacité à être présent et connecté à l'autre durant la relation sexuelle car on s'imagine d'autres femmes, etc. Et vous, avez-vous l'impression que cela a un tel impact dans votre vie? Avez-vous également d'autres types de fantasmes que ceux que vous m'avez décrits? Êtes-vous satisfait de votre vie sexuelle avec votre partenaire même si vous ne réalisez pas vos fantasmes? Voilà quelques questions qui peuvent vous permettre d'évaluer la situation.

Depuis quand êtes-vous en couple avec votre copine? Dans le cadre d'une relation amoureuse, il est normal et sain de faire des confidences afin de développer un lien d'intimité et une bonne connaissance l'un de l'autre. Certains couples vont partager leurs fantasmes, d'autres vont en dévoiler seulement quelques-uns, alors que certaines personnes vont considérer que cela fait partie de leur jardin secret et n'en parleront tout simplement pas. Qu'est-ce qui vous amène à vouloir en parler à votre conjointe? Avez-vous l'impression que vous y êtes obligé ou encore vous pose-t-elle des questions à ce sujet? Il m'est impossible de savoir ce qu'elle pensera de vous ou de vos fantasmes si vous lui en parlez. Est-ce que vous lui en parleriez dans le but de lui demander de recréer ce scénario ou tout simplement pour vous sentir compris?

Pour terminer, je tiens à vous dire que d'avoir des fantasmes spécifiques n'est pas problématique, c'est lorsqu'ils deviennent envahissant et que notre sexualité devient de moins en moins satisfaisante car elle ne correspond pas à ces derniers qu'il faut prendre la situation au sérieux. On peut être curieux ou désireux de comprendre leur origine, quoi que cela ne soit pas toujours facile. Il est effectivement possible de consulter si cela vous tourmente, et il est tout à fait normal d'être gêné de dévoiler ses secrets ainsi. Mais un sexologue est là pour vous comprendre et ne vous jugera pas.