**Fantasmes nocturnes** (27/08/2010)

|  |  |
| --- | --- |
| Recommander | 49 personnes recommandent ça. Soyez le premier parmi vos amis. |

**Lire aussi**

* [Des moments de plaisir à gagner](http://www.dhnet.be/infos/sexe-et-belges/article/316769/des-moments-de-plaisir-a-gagner.html)

**Faire des rêves érotiques ne signifie pas que vous êtes un pervers. Ce serait plutôt un signe de bonne santé**

[**Participez au concours**](http://www.dhnet.be/infos/sexe-et-belges/article/316769/des-moments-de-plaisir-a-gagner.html)

[**Visitez le blog**](http://lesexeetlesbelges.blogs.dhnet.be/)

[**BRUXELLES**](http://www.dhnet.be/search/?query=BRUXELLES) Vous pensez que vous ne rêvez jamais ? Et encore moins de sexe ? Faux ! Car tout le monde rêve. Mais tout le monde ne s’en souvient pas. Pour avoir la chance de se souvenir d’un rêve coquin, il faut se réveiller juste après, ou durant le rêve.

Ainsi, Élise, 29 ans, s’est un jour réveillée en plein orgasme. *“Je pense que je rêve, mais je ne m’en souviens jamais. À part une fois. Je me suis réveillée en plein orgasme ! Le pied total ! Je ne me rappelais pas avoir joui aussi fort auparavant. Et curieusement, après avoir repris mes esprits, j’ai ressenti un sentiment de honte. J’ai un copain adorable, tout se passe bien au lit et pourtant je jouissais en rêvant que je faisais l’amour avec quelqu’un d’autre.”*

Or, selon la sexologue Florence Bierlaire, il ne faut pas se culpabiliser de faire des rêves érotiques et encore moins avec quelqu’un d’autre que son conjoint. *“S’il n’y a pas vraiment d’études sur le sujet, il semble qu’environ 8 % de nos rêves aient une consonance érotique. Et il ne faut absolument pas culpabiliser de rêver de quelqu’un d’autre que de son partenaire.*

*Faire des rêves érotiques serait même synonyme de bonne santé en général. Ils sont en effet indispensables à notre équilibre sexuel car ils nous permettent de nous détacher de tout (notre éducation, les normes sociétales, les tabous) sans pour autant être jugés.”*

Les rêves érotiques sont très personnels. C’est pourquoi les dictionnaires des rêves et autres ouvrages traduisant nos fantasmes nocturnes nous laissent bien souvent sur notre faim, ne nous donnant qu’un décryptage commun.

Seul le rêveur peut tenter de comprendre son rêve. *“Il ne faut en tout cas pas prendre le rêve au premier degré*, souligne Florence Bierlaire. *Il peut nous donner certaines indications sur nos envies.*

*Par exemple, les rêves très hot peuvent indiquer un manque ou un déséquilibre. À l’inverse, un rêve plus doux indique un bien-être dans la relation.”*

C. Bo.

© La Dernière Heure 2010