**Leçon n°1: le Belge pense être une bête de sexe** (08/10/2010)

|  |  |
| --- | --- |
| Recommander | 63 personnes recommandent ça. |

© Photonews

**Durant tout l’été, nous avons sondé vos esprits en matière de sexe et il s’avère que les Belges sont plutôt imaginatifs**

**Retrouvez gratuitement dans votre DH du jour, le supplément sexe de 24 pages !**

[**BRUXELLES**](http://www.dhnet.be/search/?query=BRUXELLES) Selon les résultats de notre grande enquête, vos fantasmes les plus courants sont dans l’ordre faire l’amour à 3, faire l’amour dans un lieu public et faire l’amour avec un(e) inconnu(e). Beaucoup rêvent aussi que leur partenaire les surprenne, par exemple, en les réveillant avec une fellation ou en faisant un strip-tease.

Si la plupart d’entre vous ont déjà parlé de leurs fantasmes à leur partenaire, peu d’entre vous les ont par contre réalisés “un fantasme assouvi n’étant plus un fantasme”. D’autres craignent également la réaction du partenaire, la honte ou encore la déception, la réalité ne rivalisant pas toujours avec le plaisir imaginé au cours du fantasme.

Une bonne chose selon Michèle Amand, sexologue et vice-président de la SSUB, la société des sexologues universitaires de [Belgique](http://www.dhnet.be/search/?query=Belgique). “Lorsqu’on réalise ses fantasmes, ils perdent de leur sel. Ils ne servent donc plus à rien car l’objectif premier des fantasmes, c’est de pimenter la vie sexuelle. Les réaliser revient à les user. Ils ont alors moins d’effet et n’excitent plus ou en tout cas beaucoup moins. Cependant, il ne faut pas en avoir honte.”

La plupart des fantasmes évoquant souvent le non-respect des normes et des règles en vigueur dans la société, certaines personnes peuvent en effet éprouver une certaine gêne voire une véritable honte. Violence, perversion, exhibitionnisme, infidélité, échangisme,… Ces pratiques cachent en effet de nombreux tabous. Or, les fantasmes permettent de s’échapper de la réalité, de lâcher prise, de se laisser aller et ce sans conséquences pour les autres ou pour nous-mêmes. Un exutoire que nous offrent également les rêves érotiques.

Et selon Florence Bierlaire, sexologue, “faire des rêves érotiques ou fantasmer serait un signe de bonne santé en général car ils sont indispensables à notre équilibre sexuel. Les rêves érotiques ou les fantasmes nous permettent de nous détacher de tout sans pourtant être jugés”.

Mais alors, quelle est la différence entre les deux ? Les rêves érotiques se déroulent durant notre sommeil, on ne les contrôle pas et on s’en souvient rarement. “Ce n’est que lorsqu’on se réveille qu’on a l’impression d’avoir rêvé de quelque chose d’érotique”, précise Michel Amand. Le fantasme survient, quant à lui, dans un état de demi-sommeil, et on peut si pas le contrôler du moins orienter les mises en scène. “C’est un rêve éveillé. Une pensée qui traverse l’esprit de quelqu’un d’éveillé”, souligne Michel Amand.

Parler de ses fantasmes à son partenaire peut par contre les rendre encore plus excitants. Mais avant de penser à les réaliser, réfléchissez-y bien.

C.Bo.

© La Dernière Heure 2010

|  |
| --- |
|  |

Date: 08/10/2010

Section: DIVERS

Le Belge a une bonne santé sexuelle Nouvelle Recherche

Florence Bierlaire, sexologue, décode pour nous les résultats de l’enquête. “Si l’on se réfère aux résultats, je dirais plutôt que le Belge a une bonne santé sexuelle ! Néanmoins, je serais tenté de dire que les résultats sont un peu trompeurs. Cela semble représentatif des gens épanouis sur ce plan. De ces personnes qui, malgré le stress du quotidien, savent savourer la détente que procurent les relations sexuelles. À côté de cela, il importe de ne pas culpabiliser ceux que les soucis rongent et ne se sentent pas disponibles pour les relations sexuelles. Faire l’amour de une à quatre fois/semaine ne signifie pas que le Belge est une bête de sexe mais plutôt quelqu’un qui veille à cultiver cet aspect de son existence. Toujours est-il que je pense que ces résultats sont assez similaires à d’autres résultats européens. Avec des nuances propres aux cultures.”

La fellation et le cunnilingus deviendraient-ils moins tabous ? Oui, selon Florence Bieralaire.“Ces pratiques sont effectivement vécues de façon plus agréables et moins taboues qu’avant. Les préliminaires sont en général appréciés par les deux partenaires même si les types de caresses diffèrent quelque peu selon que l’on est homme ou femme. Les 4 ingrédients cités montrent bien non pas la perversité du Belge mais bien son besoin d’une relation globalement épanouie où l’amour et la complicité sont aussi des éléments clés. On peut faire l’amour sans amour mais une relation teintée de sentiments donnera souvent un plus non négligeable à la qualité du moment.” Selon la sexologue, le Belge sait aussi varier les plaisirs. “Le fait qu’une relation dure de 10 minutes à trois-quarts d’heure montre que le Belge peut alterner fast-food et gastronomique selon la fatigue, le temps… ce qui n’est pas plus mal. Le libertinage quant à lui reste une pratique qui à sa place en Belgique sans doute pour différentes raisons : besoin de nouveauté tout en restant dans un “contrat” où le couple à sa place, besoin de contrer l’infidélité en la transformant en choix commun.”

“Le libertinage n’est cependant pas la règle numéro un dans notre pays et je pense que mis à part le stress, les soucis quotidiens, les difficultés à trouver sa place d’homme ou de femme, la sexualité des Belges reste relativement bonne. En tout cas, je pense que la liberté sexuelle doit s’arrêter là où elle touche au territoire de l’autre sans son consentement et que trop de liberté tue le plaisir. Vouloir aller toujours plus loin risque d’avoir comme corollaire de se lasser de tout ou de ne plus prendre plaisir à des gestes ou de sensations plus simples. J’ai par contre le sentiment que la sexualité tente d’évoluer vers un équilibre, on veut être libre mais pas provocateur ou dans la rébellion pour autant. On recherche le bonheur, l’épanouissement davantage que les sensations fortes.”

Interview > Caroline Boeur

© La Dernière Heure 2010