



Sylviane Larose, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute

Les fantasmes : faut-il les réaliser?

Avec une plus grande ouverture à parler de sexualité, différents thèmes autrefois vus comme déviant tels la masturbation et les fantasmes sont maintenant ouverts sur la place publique. On en parle, on les évoque, on les voit, tout semble permis. Les films pornographiques donnent des images sans fin et l'internet y contribue aussi. On parle de fantasme partout, mais, de quoi parle-t-on au juste?

Les fantasmes sexuels c'est quoi au juste

Les fantasmes sont au fond des rêves, des fantaisies, des rêveries, des souhaits, des idées plus ou moins réalistes. En fait, tout le monde a des fantasmes à différents niveaux. Même si on le nie parfois, les fantasmes font partie intégrante de l'être humain. Imaginer gagner à la loterie ou penser à sa retraite est un fantasme, puisque cela ne fait pas partie de la réalité vécue.

L'imagination fait partie du vécu des enfants qui se créent un monde à eux lorsqu'ils s'immergent dans leurs jeux. Cette capacité est souvent admirée chez les enfants, mais en vieillissant, on priorise souvent la responsabilité et la capacité de fantasmer diminue chez certaines personnes. C'est la même capacité d'imaginer qui est sollicitée dans les fantasmes sexuels, du moins en partie.

L'imagination ou la capacité de fantasmer est importante et nécessaire à la santé sexuelle.

En fait, les fantasmes érotiques peuvent être de tout ordre. On peut développer un fantasme en se remémorant des scènes excitantes de notre vie sexuelle, des moments particuliers vécus avec un partenaire passionné ou intense, une scène d'amour vue dans un film, une scène érotique, peu importe. Un fantasme peut aussi être l'anticipation des sensualités à venir, s'imaginer comment un week-end à venir se passera, planifier ce moment de façon particulière. Ils peuvent aussi être simplement le fruit de notre imagination.

Les fantasmes sexuels: faut-il les réaliser?

Et voilà la grande question! Les années 80 ont amené cette pensée qu'il fallait à tout prix réaliser ses fantasmes pour être bien dans sa sexualité. Malheureusement, cela a par moments mené à des catastrophes.

Les images apparaissant dans les fantasmes peuvent parfois nous donner le sentiment d'aller à l'encontre de qui l'on est. Quand cela arrive, il est important de ne pas paniquer, les fantasmes ont aussi un sens sous-jacent. Il ne faut pas les prendre au pied de la lettre.

Est-il nécessaire de réaliser ses fantasmes? En fait, il y a trois réponses, oui, non et peut-être. Pas clair direz-vous? Il faut prendre en compte un ensemble d'éléments sinon le fantasme peut devenir un cauchemar.

Oui...

En réalité, on peut les réaliser si on en a envie et le ou la partenaire aussi dans la mesure où il est clair que les deux personnes peuvent reculer si elles vivent des inconforts. L'aspect le plus important est le respect de l'autre dans cette réalisation.

Non...

Il est préférable de ne pas le faire si l'on est inconfortable face à réaliser notre fantasme ou celui de notre partenaire. Il devient risqué de réaliser un fantasme dans lequel nous n'aurions plus le contrôle. Par exemple, prenons une femme qui a un fantasme de se faire violer. La femme qui a un fantasme de viol, ne désire pas nécessairement vivre une telle situation, mais aura plutôt de la difficulté à assumer sa sexualité, et par ce fantasme, remettra à l'autre la responsabilité de son plaisir. Il est donc important de tenir compte du sens potentiel d'un fantasme. Si vos fantasmes vous inquiètent ou vous rendent inconfortable, pensez plutôt à consulter qu'à les refouler ou essayer de les actualiser. Ils font partie de qui vous êtes et peuvent vous aider à mieux vous comprendre. Certains de nos fantasmes seront excitants, mais ne représentent pas nécessairement quelque chose que nous souhaiterons réaliser. Il est essentiel de tenir compte de ce que nous ressentons.

Peut-être...

Il est important de réaliser que l'interdit rend les fantasmes excitants et que les réaliser peut leur faire perdre leur valeur érotique. De plus, on a le contrôle complet sur la situation dans notre fantasme alors qu'on ne l'a pas dans la réalité. Dans le fantasme on est à la fois metteur en scène, spectateur et acteur. On met les limites que l'on souhaite et on peut changer le scénario s'il nous déplaît, faire fluctuer les émotions des acteurs, tout cela selon notre bon vouloir. Ce contrôle n'est pas le même lorsqu'on réalise le fantasme. C'est donc un pensez-y-bien!

Il faut aussi accepter que nos fantasmes nous permettent de réaliser dans notre tête des choses que nous ne voudrions jamais réaliser dans la réalité.

Avant d'y arriver...

Pour certains couples, partager et réalise leurs fantasmes les rapprochera. Pour d'autres cela créera des inconforts, des tensions et une prise de distance. Partager certains fantasmes pourrait éveiller des inquiétudes chez certains partenaires inquiets, jaloux ou ayant une faible estime de soi. Nos fantasmes peuvent sembler inquiétants pour d'autres. Avant de partager nos fantasmes en vue des les réaliser, il peut être bien d'ouvrir sur les éléments généraux contenus dans les fantasmes et d'observer la réaction du ou de la partenaire. Il faut aussi respecter l'autre et éviter d'aller plus loin si cela semble les troubler.

Il y a eu une vague où la tendance était d'actualiser à tout prix ses fantasmes, le fait de ne pas le faire, démontrait qu'on n'était pas ouvert sexuellement. Cependant, la connaissance des professionnels sur le sens de certains fantasmes et la place dans la dynamique des individus les a amenés à temporiser cette tendance puisque réaliser ses fantasmes peut parfois être plus déstabilisant que satisfaisant.

Pourquoi parle-t-on autant des fantasmes présentement ?

Les fantasmes ont été étudiés de façon plus spécifique par Kinsey il y a 50 ans. L'ouverture sur la sexualité en a fait un sujet moins tabou, et avec la révolution sexuelle les films érotiques ont aussi ouvert sur l'interdit. Les différents médias ont aussi permis au public de voir, lire et entendre certains aspects de la sexualité qu'ils ne connaissaient pas.

On en parle encore plus depuis l'internet. Pour beaucoup, l'internet permet de réaliser certains fantasmes de façon virtuelle. Mais encore là, l'individu demeure scénariste et il peut toujours terminer rapidement une rencontre insatisfaisante, sans risque pour lui.

On en parle aussi parce que de plus en plus, on parle de sexualité de façon plus explicite et que d'ouvrir une discussion sur la sexualité sans parler de fantasmes ou de masturbation est de moins en moins possible.

Alors à la question doit-on réaliser ses fantasmes, je vous répondrais, tout dépend de bien des choses!