

Exercice d'introspection : explorer ses fantasmes sexuels

Objectif

Mieux comprendre sa vie fantasmatique pour :

- Identifier les besoins qu'elle exprime.
- Différencier l'imaginaire du réel.
- Favoriser une sexualité consciente, apaisée et alignée.

1. Identifier ses fantasmes

1. Quels sont les scénarios, images ou situations qui reviennent le plus souvent dans mes pensées érotiques ?
2. Ces fantasmes impliquent-ils des éléments récurrents (lieux, rôles, dynamiques de pouvoir, regards, contextes) ?
3. Qu'est-ce qui me stimule le plus dans ces scènes ? (le visuel, l'émotion, la transgression, la nouveauté, la reconnaissance...)
4. Quels fantasmes me mettent mal à l'aise ou me semblent "interdits" ? Pourquoi ?
5. Mes fantasmes évoluent-ils selon les périodes de ma vie ou de ma relation ?

2. Comprendre leur fonction

1. Que cherche à exprimer ce fantasme ? (plaisir, contrôle, abandon, tendresse, curiosité, revanche, liberté, sécurité...)
2. Est-ce un fantasme qui apaise une tension, ou qui alimente une frustration ?
3. Que se passerait-il si je n'avais plus accès à ce type de fantasme ? (ennui, vide, apaisement, peur...)
4. Ce fantasme concerne-t-il davantage le plaisir corporel, l'émotion, ou l'image de moi ?
5. Dans quelle mesure ce fantasme reflète-t-il une part de moi que j'ai du mal à exprimer dans ma vie réelle ?

3. Relation au fantasme

1. Quelle est ma posture face à mes fantasmes ? (curiosité, honte, culpabilité, fierté, indifférence...)
2. Est-ce que je parle de mes fantasmes à mon/ma partenaire ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
3. Comment réagiraient-ils si mon/ma partenaire partageait un fantasme différent du mien ?
4. Quelle frontière mets-je entre l'imaginaire et la réalité ?
5. Mes fantasmes me rapprochent-ils ou m'éloignent-ils de ma sexualité vécue ?

4. Passer du fantasme à la conscience

Choisis un fantasme que tu connais bien et réponds aux questions suivantes :

1. Que symbolise ce scénario pour moi ? (ex. : puissance, liberté, abandon, admiration, fusion, sécurité...)
2. Quelle émotion centrale l'accompagne ? (peur, excitation, douceur, confiance, colère, honte, curiosité...)
3. Qu'est-ce que ce fantasme me permet d'expérimenter que je n'ose pas vivre dans ma sexualité réelle ?
4. Que dit-il de ma manière d'aimer, d'être en lien, ou de gérer le contrôle ?
5. Est-ce un fantasme que j'ai besoin de vivre, ou simplement de comprendre ?

5. Intégrer ses fantasmes dans sa sexualité réelle

1. Quelle place ai-je envie de donner à mes fantasmes dans ma vie sexuelle ?
2. Certains scénarios peuvent-ils être évoqués, partiellement explorés ou symbolisés avec mon/ma partenaire ?
3. Comment parler de mes fantasmes sans les imposer ni me censurer ?
4. Quels seraient les risques ou bénéfices d'en partager un dans le couple ?
5. Comment puis-je cultiver une sexualité vivante sans que le fantasme devienne une fuite du réel ?

Quand consulter

Il peut être utile d'en parler en sexothérapie si :

- Les fantasmes sont source de culpabilité, honte ou isolement.
- Ils deviennent obsessionnels ou indispensables à l'excitation.
- Ils créent une tension dans le couple ou une incompréhension.
- Ils semblent exprimer une souffrance psychique sous-jacente (traumatisme, peur de l'intimité, contrôle du corps...).

Un accompagnement permet de replacer l'imaginaire à sa juste place : celle d'un outil de compréhension de soi, au service du plaisir et de l'équilibre personnel.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com