

10. Fantômes, porno VS réalité : quoi en penser ?

Transcribed by [TurboScribe.ai](#). [Go Unlimited](#) to remove this message.

[Speaker 2]

Sexploration sur RCN, Lucille Bach. Bonjour à toi chère auditrice, chers auditeurs, bonjour Chloé, bonjour Lucille, bienvenue dans Sexploration, le podcast qui t'aide à reprendre le contrôle sur ta sexualité. Ici on parle sans gêne, sans détour et sans excuses.

Moi c'est Lucille et l'on va discuter ensemble dans ce tout nouveau podcast. Les fantasmes nourrissent notre désir mais quand ils deviennent des injonctions ou des comparaisons, ça peut vite coincer. Aujourd'hui on plonge dans ce grand bain d'images, d'envie et de projections.

On va parler fantasmes, pornos, mais surtout plaisir partagé et communication sincère. Dans un premier temps, dis-moi Chloé, c'est quoi exactement un fantasme sexuel ?

[Speaker 1]

Alors un fantasme sexuel ça va être quelque chose que tu vas imaginer, désirer et que tu n'as pas forcément réalisé. Donc ça peut être une idée qui va être dans le champ érotique, ça peut être très large, c'est vraiment quelque chose que tu as envie d'expérimenter, que voilà, tu travailles dans ton esprit et qui va peut-être ou pas prendre vie.

[Speaker 2]

Est-ce que tout le monde peut avoir et a des fantasmes ?

[Speaker 1]

Alors ça c'est une question très difficile, j'ai pas ma petite boule de cristal mais je pense honnêtement de mon point de vue que oui.

[Speaker 2]

Dans la globalité ? Oui. Pourquoi fantasmer peut réveiller ou booster notre libido ?

[Speaker 1]

Parce que justement si tu as l'opportunité d'avoir de l'espace mental pour avoir ce moment où tu vas fantasmer, rêvasser là-dessus, c'est que tu as une énergie qui est disponible, c'est que ton quotidien est assez on va dire cool avec toi pour qu'effectivement tu aies l'énergie nécessaire pour avoir le temps, prendre le temps.

[Speaker 2]

Et quand on peut dire que les fantasmes sont on va dire extravagants, est-ce que c'est grave si

mes fantasmes ne collent pas forcément à ma réalité ?

[Speaker 1]

Non, moi j'ai bien appris avec mon boulot que finalement tant que tu l'imagines c'est possible et encore ton imagination n'est pas assez grande parce qu'on a vraiment tous des capacités d'imagination, d'extrapolation de situations qui est très unique et je pense vraiment que ça peut aller au-delà moi les seules choses que je dis toujours c'est que tout le monde peut fantasmer de tout et n'importe quoi tant qu'on reste dans les limites de la légalité, du consentement ou le reste, on s'en fout.

[Speaker 2]

Exact, tant qu'il y a du respect j'ai envie de dire c'est le jeu principal. Est-ce qu'on peut assumer ses fantasmes sans culpabiliser ?

[Speaker 1]

Alors ça va dépendre de beaucoup de choses, c'est-à-dire qu'effectivement ça va déjà dépendre de ta région, de ton pays, est-ce que tu as aussi une éducation religieuse ou pas, c'est-à-dire qu'il faut savoir que de toute façon le sexe est politique, énormément, qu'on le veuille ou non. Donc effectivement si tu vas avoir des fantasmes qui vont pas coller aux normes de ton pays ou de ta religion, là ça va être problématique et c'est là que tu vas avoir un peu cette dualité en toi qui va dire mais je fantasme de ça mais si j'en parlais à mon prêtre ou à ma mère ou à mon conjoint je crois que là je passerais pour un fou ou une folle.

[Speaker 2]

Faut-il forcément les réaliser pour être épanoui ?

[Speaker 1]

Pas forcément, des fois cet univers du fantasme elle est bien dans l'imagination, c'est pas toujours... en fait la réalisation peut être très décevante, c'est-à-dire qu'on se fait une image de la chose et à la réalisation on se dit bon ouais c'est pas aussi ouf que ça.

[Speaker 2]

C'est comme si on avait un grand rêve et on arrivait à aboutissement puis au final on fait quoi maintenant ?

[Speaker 1]

C'est un peu ça, puis c'est au-delà de ça c'est se dire finalement si on réalise tout qu'on fait tout, on se retrouve quoi après ?

[Speaker 2]

Dans le vide quoi. Peut-on fantasmer sur quelque chose sans vouloir le vivre finalement ?

[Speaker 1]

Oui, il y a beaucoup beaucoup de sujets comme on va dire les catégories de sites porno, ça veut pas dire que on regarde, je vais extrapoler la chose, une personne qui voilà je sais pas moi fait l'amour en pleine nature, qu'on a forcément nous envie après à aller en rando et puis se mettre tout nu et puis faire l'amour en rando quoi.

[Speaker 2]

Ouais on va tâter le terrain. Est-ce que certains fantasmes doivent rester dans notre tête justement ?

[Speaker 1]

Si on sait qu'ils vont pas coller à notre norme sociale et qu'on peut choquer, il vaut mieux se le garder. C'est pas une question de je suis bizarre faut que je garde ça, c'est plutôt les esprits qui peuvent ne pas être ouverts quand on va raconter notre fantasme et du coup nous reclasser encore plus dans le bizarre alors qu'on ne l'est pas, c'est juste qu'on a des fantasmes différents. Encore une fois, même si j'ai envie de dire que ça touche à la limite des fois de la légalité, tant qu'on y reste, on s'en fout, on garde pour nous, il n'y a pas de problème à ça, on peut vraiment avoir des fantasmes qui peuvent être choquants, tant qu'on les garde pour soi et qu'on ne les réalise pas, on reste dans la norme.

[Speaker 2]

Ouais c'est simplement qu'il y a certains fantasmes qui ont des limites, légales, juridiques, qu'importe, mais il y en a qui vont très très très loin, puis d'autres c'est simplement en termes de communication et d'échanger avec la personne en face.

[Speaker 1]

C'est ça, parce qu'il y a des choses qui peuvent choquer en France sur les fantasmes, par contre dans notre pays, c'est un peu la norme j'ai envie de dire.

[Speaker 2]

Est-ce qu'on peut voir aussi une différence entre un fantasme solitaire et partagé en couple ?

[Speaker 1]

Je pense que ça reste du même champ, que tu veuilles le réaliser avec ton ou ta conjointe ou seul, il n'y a pas vraiment de différence, ça reste encore une fois cet esprit de l'imaginaire, et moi j'aime bien ça, des gens qui ont des fantasmes, quand on parle de fantasme, il n'y a rien d'extravagant, ça peut être des choses toutes simples, mais avoir cet imaginaire justement, de

se dire bah tiens on peut se mettre en situation comme ça, puis on peut se rejoindre à l'autre, des choses qui sortent pas forcément de s'inscrire, mais ça veut dire qu'on a une imagination, on a une créativité dans l'érotisme qui marche bien. On va viser un peu la spontanéité finalement dans ce cas de figure, où ça peut stimuler plus qu'autre chose. C'est ça, en fait c'est théâtraliser aussi ces moments, donc pour moi la fantasmagogie est très importante.

[Speaker 2]

Je voulais voir aussi un peu, on a parlé de porno il y a très peu de temps, je vais rebondir sur ça, en quoi le porno façonne nos représentations aujourd'hui du sexe ?

[Speaker 1]

Ça va être un petit peu comme, je prends toujours cette comparaison de quand on a été élevé au Disney, ou après on regarde les Spiritus Vive, et puis finalement on a envie d'être Brie Van De Kamp, ou un autre personnage, on va finalement essayer de s'identifier, ou d'aller dans cet univers pour se dire bah finalement, c'est chouette, moi aussi j'aimerais bien être comme ça, etc. Là il fait ça comme ça, ça veut dire que forcément c'est possible, parce que sinon ce serait pas à l'image, on dirait que ce sera sur le dark web, si c'est possible de le voir sur ces sites porno là, donc c'est que c'est réalisable, on peut le faire, etc. Pour moi je suis pas contre le porno du tout, parce que ça peut être quelque chose qui est très bien, je veux dire, c'est notre univers à nous, tant qu'on l'impose pas aux autres, on s'en fiche, c'est simplement le faire avec intelligence, c'est se dire qu'effectivement il y a des choses qu'on voit qui sont réalisables, d'autres pas du tout, et que c'est pas parce qu'eux font comme ça que nous on doit faire pareil. Totalement.

[Speaker 2]

Quelles images du désir sont surreprésentées et lesquelles sont absentes ?

[Speaker 1]

On a les catégories un petit peu classiques de la femme un peu soumise, qui va être en pluridiscipline plénaritaire, on va dire.

[Speaker 2]

En sandwich, on va le dire.

[Speaker 1]

Où cette dame va être très occupée, etc. On va vraiment avoir des images des fois rabaissantes. Quand je dis rabaissant, je prends encore une fois des pincettes, parce que ça peut plaire à des femmes aussi.

Tout est possible, c'est simplement qu'il faut se dire que c'est pas parce qu'il y a beaucoup de

contenu où la femme va être dans cette position soumise, que c'est le cas pour toutes les femmes.

[Speaker 2]

Oui, c'est ça, c'est ça, parce qu'il y a un rapport domination-soumission qui est exposé, que c'est forcément comme ça que ça doit se passer dans un couple, dans la vie réelle. Complètement. Et justement, ces images sont aussi certaines absentes.

Ce seraient lesquelles ?

[Speaker 1]

Alors, des images absentes, ça va être souvent des corps normaux. Il faut savoir quand même que sur les tournages de pornographie, il y a des maquilleurs d'effets spéciaux. Il y a des gaines de pénis, où ce n'est pas des vrais pénis qu'on voit à l'écran.

Ça peut être aussi des vulves qui vont être liftées. Ça peut être des anus blanchis. C'est vraiment, finalement, encore une chose, on maquille des acteurs.

Ça reste des acteurs.

[Speaker 2]

Oui, c'est scénarisé de toute façon.

[Speaker 1]

Exactement. Donc, il peut y avoir des cris, il peut y avoir des corps qui sont plus ou moins toujours beaux. On a des membres d'une certaine taille.

C'est finalement reprendre la base des choses en disant que c'est des castings qui passent. Donc, les castings, c'est le même que Brivante de Campes, mais sur d'autres terrains.

[Speaker 2]

Voilà, exactement. Le porno, est-ce qu'il met justement trop de pression sur la performance ?

[Speaker 1]

Oui, parce que les hommes vont s'identifier, vont dire regarde les pénis qu'ils ont, le mien n'est pas si grand. La femme, regarde, elle jouit trente mille fois. Le plus souvent qui revient, c'est Femme Fontaine.

Je ne suis pas Fontaine, mais quel malheur, mais Fontaine, oui, mais ça, encore une fois, ça peut être des effets spéciaux dans ces tournages là. Et il faut reprendre, moi, j'aime bien dire toujours la base des choses. Qu'est-ce que le porno, finalement ?

Le porno, finalement, ça ne servait qu'à des images commerciales pendant la guerre, pour que les soldats voient un petit peu ce qui se passait dans la maison close. C'était un petit peu le line-up, on va dire ça comme ça, de ce qui pouvait être retrouvé comme dame à l'intérieur. C'était ni plus ni moins que de l'image promotionnelle.

[Speaker 2]

Complètement, oui. Est-ce qu'on peut distinguer le fantasme pornographique de la réalité intime ? Il y a déjà un peu la réponse dans la question, mais sur ta conception à toi ?

[Speaker 1]

Sur ma conception à moi, c'est est-ce que j'en ai vraiment envie ? Ou c'est parce que je l'ai vu et que finalement, je pense que ça peut être bien ? C'est vraiment, encore une fois, se poser la question de manière personnelle en se disant, mais j'ai vu ça, est-ce que moi, j'en ai vraiment envie ?

Est-ce que ça m'excite vraiment ? Est-ce que ça me provoque quelque chose ? Ou je le fais parce que ça fait viril ou ça fait l'anatrée libre de le faire, etc.

C'est toujours se poser des questions de ses propres limites et besoins.

[Speaker 2]

Est-ce qu'un couple peut regarder du porno ensemble, mais de façon saine, en l'occurrence ?

[Speaker 1]

Bien sûr. Comme des personnes saines, mais les couples peuvent totalement regarder un porno pour s'exciter, etc. Ça reste, tout est possible dans la sexualité et la sexualité.

C'est ce qui vraiment est très libre, mais en se disant que forcément, il y a, encore une fois, des barrières de normes sociales, juridiques, etc. Mais outre ça, chacun fait son lit comme il se couche.

[Speaker 2]

On n'est pas obligé d'être forcément seul quand on regarde un porno, on peut le faire à tout le monde.

[Speaker 1]

Et comme on n'est pas obligé d'avoir un sextoys parce qu'on regarde un porno ou qu'on fait l'amour, etc.

[Speaker 2]

Exactement. Comment on déconstruit les stéréotypes pornographiques, justement ?

[Speaker 1]

Je pense que le meilleur exercice pour ça, c'est d'en regarder quand on n'est pas du tout excité et qu'on n'est pas du tout dans l'ambiance. On regarde le film et en général, c'est là qu'on voit un peu tous les trucs un peu aberrants. Des femmes qui hurlent alors qu'il ne se passe pas grand chose, des hommes qui vont lâcher trois litres de sperme alors que c'est clairement physiologiquement impossible à faire.

Il y a toujours effectivement, dans une éjaculation, une différence entre un homme ou l'autre. On n'a pas tous le même liquide qui va sortir, mais ça montre bien que c'est parfois ridicule. Finalement, le porno, c'est surjoué, des fois très mal joué.

Ce n'est pas du tout la réalité. Il y a quand même du porno amateur, mais la règle en général, c'est que ce n'est pas si incroyable que ça.

[Speaker 2]

Oui, et puis souvent, il présente des contextes ou des scènes complètement décalées, avec par exemple ce rapport un peu toxique qu'a la domination de l'homme sur la femme aussi durant l'acte, où on va entre guillemets forcer ce rapport. Et ça, par exemple, je trouve que c'est beaucoup dans les films aussi, notamment sur les scènes de sexe, etc. Je trouve des fois, c'est un peu trop forcé.

[Speaker 1]

Alors c'est trop forcé, le trait est trop forcé, mais encore une fois, il y en a beaucoup, effectivement, peut-être trop. C'est vrai que le porno, on dit qu'il n'est toujours pas assez féministe, mais il ne faut pas oublier qu'il y a des femmes à qui ça plaît. Cette dominance, cette violence, le sado et le masochisme existent bien aussi pour la femme.

Et c'est au contraire plutôt féministe de dire que c'est possible, ça existe. Mais encore une fois, il faut voir avec qui c'est tourné, quels acteurs et dans quelles conditions. Et une fois que les choses sont réunies, finalement, c'est un bon porno qui a bien été tourné avec vraiment un grand respect de l'actrice et tout ça.

Si l'actrice, elle, a vécu un très bon moment, qu'elle est contente de sa performance, que l'acteur a respecté et qui a été très bon dans sa performance, on ne peut pas non plus les brider.

[Speaker 2]

Est-ce que le porno alterne notre capacité à ressentir du désir, mais dans la vraie vie cette fois ?

[Speaker 1]

Plus on va haut dans tout ce qui est images, etc. dans les façons de faire, finalement, on va vouloir aller haut, haut, haut, en se déconnectant, juste en se disant ça me fait ressentir encore plus. C'est un petit peu comme quelqu'un qui va avoir le permis moto.

Moi, je vois ça avec la moto, par exemple. Au départ, on a envie de faire le fou, comme avec le permis, on a envie de faire un truc de dingue, un 200 sur l'auto. On sait que c'est pas bien, on sait qu'on se met en danger, mais c'est cette espèce d'adrénaline, comme quelqu'un qui monte sur le ring, il sait qu'il y a un risque, mais il le prend ce risque, effectivement.

Le porno, c'est exactement la même chose, c'est qu'on va toujours aller chercher plus loin, plus loin, plus loin. Donc ça, c'est à prendre en compte que plus on va aller loin, après, quand on roule la moto en 200, on ne va clairement pas aller rouler en Clio 2.

[Speaker 2]

Justement, ça m'évoque un peu tout ce qui va être relié à la frustration au niveau des fantasmes qu'on peut avoir, parce qu'à force de vouloir aller trop loin, soit on ne va pas pouvoir y aller, justement, et ça va créer des freins. Et là, on va un peu créer et générer une sorte de frustration avec soi-même, voire parfois avec le ou l'appartenaire. Pourquoi la réalité sexuelle ne ressemble-t-elle pas souvent à nos fantasmes?

[Speaker 1]

Tout simplement parce que c'est hors sol, ce qui se passe. La réalité de terrain, c'est que eux, c'est leur métier, ils font ça. Ils sont payés pour, ils sont performants là-dedans, et à côté, ils ne travaillent pas à la caisse de chez Auchan, où ils ne déplacent pas 100 kilos par jour, où ils ne font pas 30 000 bornes aller-retour par jour.

Voilà, c'est un métier où tu prends ta bagnole. Donc effectivement, la réalité de terrain, elle est déjà là. C'est qu'il y a l'épuisement des corps, il y a une relation d'amour dans un couple, ou avec des partenaires, mais il y a quand même du respect, etc.

Il y a vraiment des sentiments. Les acteurs, il n'y a pas de sentiments. On peut bien s'entendre, on peut être potes en dehors du plateau, mais c'est tout.

Donc il y a ces limites-là. Il y a les limites physiques aussi. On ne pourra jamais, de toute façon, être comme des acteurs pornos.

C'est vraiment, encore une fois, c'est des gens qui ont un rôle. C'est comme des sportifs finalement. Ils se sont entraînés là-dedans.

Ils ont fait des cours de théâtre, ils ont fait vraiment de la scène pour se dire finalement, je suis performant. Et c'est pour ça que ça fonctionne et que personne ne peut, parce que tu arrives et que tu te mets nu, être forcément actrice porno. C'est pour ça qu'on a 30 milliards de comptes, mais il y a un E-fan qui ne fonctionne pas et qu'il n'y en a que quelques-uns qui sortent du lot,

parce qu'il y a la performance qui doit être là.

[Speaker 2]

Justement, on va poursuivre dans cet état d'esprit. Comment faire quand l'excitation mentale n'est pas suivie du plaisir physique ? Alors là, je parle pour toute personne, tout individu lambda.

Donc tu peux un petit peu développer ta question, peut-être ? Là, en l'occurrence, quand tu vois, par exemple, que tu es dans un rapport sexuel avec ton partenaire, tu as l'excitation mentale, mais tu n'as pas le corps qui suit.

[Speaker 1]

Là, c'est qu'il y a un gros travail, on va dire, on enlève la plot, on tire fil par fil, parce que c'est qu'il y a quelque chose qui compte. Si tu as une excitation mentale et que le corps ne suit pas, effectivement, comme on l'a déjà dit dans les épisodes précédents, soit il y a un handicap, soit il y a quelque chose qui est vraiment la physique pour le coup.

[Speaker 2]

La dissociation, etc.

[Speaker 1]

Exactement. Ou là, on a des douleurs corporelles, etc. Donc ça, c'est différent.

Et c'est encore une fois, finalement, cette excitation mentale, qu'est-ce que je peux en faire ? Ce n'est pas rester dans sa frustration, c'est essayer d'avancer avec ses limites, bien évidemment, limites et besoins, mais c'est toujours se dire, je ne dois pas me contenter de me dire, je ne suis pas capable de. On est toujours capable de faire quelque chose dans l'érotisme.

La sexualité pénétrative, encore une fois, c'est pas elle qui va donner pour mettre un peu l'église au milieu du village. La pénétration, elle est possible que par excitation. Donc si on n'a pas toute cette excitation que le corps ne veut pas, ça ne sert à rien de forcer, ça ne marchera pas de toute façon.

Est-ce qu'un fantasme non partagé, il peut devenir un poids dans la relation, justement ? Oui, parce qu'on va se dire, entre guillemets, je ne comprends pas pourquoi ils regardent des trucs comme ça. Moi, je regarde ça quand je suis toute seule et finalement, s'ils le voyaient, là, ça n'irait pas.

On prend des termes exemples, ça va être un homme qui aime bien se travestir quand sa conjointe n'est pas là. S'il savait qu'elle tombait dessus, je ne suis pas sûre qu'il se dirait, t'es trop beau mon chéri, il va y avoir un choc, il va y avoir une discussion. Ça peut être accepté, bien évidemment, mais ça va prendre un cheminement, on peut choquer dans ce qu'on va dire.

[Speaker 2]

Oui, puis un peu des fois aussi, c'est ce que moi j'entends le plus souvent dans mon entourage, malheureusement. Il y a ce côté un peu réfractaire aussi du, mon compagnon, parce qu'en l'occurrence, je suis une femme majoritairement hétéro au niveau des couples qui m'entourent. Mon compagnon, il fait souvent ça, seul, à regarder du porno.

Je ne comprends pas, je ne le satisfais pas. Et ça, ça revient souvent, mais ce n'est pas parce qu'on regarde du porno qu'on n'est pas satisfait au lieu avec son compagnon.

[Speaker 1]

Non, pas du tout, c'est encore une fois, c'est besoin. Et puis, c'est aussi des fois une conversation avec son conjoint à avoir, à dire mais pourquoi tu regardes ça? Essayer de comprendre ce qui se passe pour qu'effectivement il y ait cette consommation de porno qui est là.

Combien de temps il regarde finalement par jour, par semaine? Qu'est ce que ça représente? Pourquoi il le fait?

On parle souvent, alors je sais que ce terme là n'est pas forcément apprécié par tout le monde. Et ça, c'est vraiment une idée personnelle. Mais moi, j'appelle ça de la masturbation d'ennui, c'est à dire que les hommes ont un peu plus tendance à avoir des masturbations d'ennui.

Je ne sais pas trop quoi faire. Je passe le temps. Voilà, je regarde un porno, je me masturbe, je me suis fait du bien, j'ai pris mon plaisir un peu fast food.

Et puis on passe à autre chose. Ce n'est pas être dénigrant ou caser les choses de façon toi, t'es un homme, forcément tu fais ça et toi, t'es une femme, tu fais ça. C'est simplement qu'on est différent dans notre conception, c'est à dire si on est de sexe différent, c'est qu'il y a bien des différences et on n'a pas forcément toujours ces mêmes façons de marcher.

On dit souvent, alors ça, c'est encore pareil, c'est de façon généraliste. Encore une fois, on dit souvent que les femmes sont plus émotionnelles quand un homme, lui, est un peu plus... Dans le physique, on va dire, dans l'action.

Ouais, je ne dirais même pas ça. C'est cartésien, logique. Donc, un homme, lui, va être dans sa logique.

Il a envie, porno, masturbation, fini, on passe à autre chose. Une femme, pas forcément, ça va être beaucoup plus dans l'émotionnel. Si elle a envie, elle, si le stress est là, ça ne va pas pouvoir forcément le faire.

Un homme, souvent, c'est Paul Dewandre qui dit ça, et j'adore cette phrase, c'est les femmes font l'amour quand elles sont détendues, quand les hommes font l'amour pour se détendre. Ça montre bien que c'est une méthode complètement différente. Si ça ne nous plaît pas que notre

compagnon regarde du porno, si on ne peut pas accepter, il faut absolument débunker la situation.

Savoir pourquoi, et remettre un peu l'église au milieu du village en se disant, mais quelle connaissance il a de ce porno quand il le regarde ? Est-ce que vraiment, c'est des choses que lui, l'excite quand il regarde ? Ou c'est juste du scrollage un peu à la TikTok ou quoi ?

Et je fais pas attention, c'est juste comme ça. Ouais, c'est un shoot de dopamine.

[Speaker 2]

Pourquoi ça ? Qu'est-ce qu'il pourrait faire d'autre, à la limite ? Et encore, cette vision-là, je trouve que c'est très appliqué par la norme sociétale qui nous a été imposée sur le schéma du, comme tu viens de dire, l'homme agit, on va dire, dans l'acte sexuel, puisqu'il a envie.

Et puis nous, on est plus reliés aux émotions. Au final, quand on regarde, on reste des individus à part entière. On a chacun nos propres émotions.

Et là, on rentre dans le sujet sur, en fait, on oublie qu'on a aussi des sentiments, chacun, homme ou femme.

[Speaker 1]

C'est ça, c'est-à-dire que je suis ni pro-homme ou pro-femme, c'est-à-dire que pour moi, l'équilibre, il se passe déjà dans le respect des deux sexes. Et c'est se dire, mais finalement, pourquoi déjà un homme va aussi me demander beaucoup plus de faire l'amour ? Pourquoi, quand il va avoir une panne d'érection, ça va être le monde qui s'effondre ?

En fait, il faut simplement reprendre l'histoire. C'est que les hommes, on leur a dit, maintenant, toi, t'es un bonhomme, t'es musclé, tu fais du sport. C'est un Edith de Pretto à sortir de musique où, voilà, tu seras viril, mon kid.

Finalement, c'est comme ça qu'on a élevé un homme. Donc, le patriarcat et tout ça, il vient de quelque part. Donc, on ne s'apprend pas dix ans à s'enlever.

Donc, il y a encore tous ces rituels, ces gestuels-là qui ont été hérités, qui ont été philo-hérités. On ne peut pas demander tout et n'importe quoi. Et effectivement, les hommes aussi, et je sais que je vais fâcher du monde quand je vais dire ça, mais les hommes aussi sont victimes d'une représentation qui leur est fausse, induite, où quand ils ont une panne d'érection, c'est compliqué pour eux de la gérer parce qu'on leur a dit, tu seras toujours viril.

[Speaker 2]

Et puis, il faut les écouter, simplement. Eux aussi, ils ont des émotions et eux aussi, ils ont à dire des choses. Est-ce que, justement, certains fantasmes viennent nourrir nos insécurités, du coup ?

[Speaker 1]

Oui, bien évidemment. Parce qu'on va se dire, je vais prendre un exemple, un homme qui va vouloir un plan A3, par exemple. Le classique.

Le classico-classique va vouloir un plan A3. Il veut réaliser ce fantasme-là et au moment T, grosse panne d'érection, il n'y arrive pas. Il va se dire, finalement, je suis impuissant.

Mais non, ce n'est pas une question d'impuissance. Ce n'est pas parce qu'on a une panne qu'on n'est plus un homme. On n'est plus viril, qu'on ne peut plus être érotique.

C'est simplement décoder pourquoi mon corps, finalement, c'est peut-être beaucoup d'émotions d'un coup. Mon cerveau se mélange un peu les pinceaux parce qu'il y a trop d'excitation d'un coup. Qu'est-ce que je fais ?

Et finalement, le cerveau va sur-réagir. Dès qu'il y a un stress, il va tout éteindre finalement parce qu'on n'est plus dans le schéma, encore une fois, du plaisir.

[Speaker 2]

Merci, Chloé. Maintenant, on va écouter You Are The One du groupe AA. On se retrouve dans quelques minutes.

Précédemment, nous échangeons sur le fait que quand Fantasma rime avec frustration, il est temps d'ouvrir le dialogue et donc d'inventer un terrain de jeu qui nous ressemble vraiment. On va se pencher un petit peu sur cette sphère en termes de communication. Comment on peut créer un espace sécurisant pour se livrer ?

[Speaker 1]

Mes désirs, mes fantasmes ne sont pas bizarres, ne sont pas trop ou pas assez. C'est simplement se dire est-ce qu'avec mon compagnon, on peut les explorer ou pas ? Donc ça va être vraiment un peu du jeu à avoir.

Il y a beaucoup de jeux de cartes, etc., comme dans Complice, Shop, Serve, ce genre de choses, ou le cahier d'exploration de Capucine Moreau, pour moi, qui est un bon moyen de communiquer là-dessus.

[Speaker 2]

Et justement, comment on peut explorer ensemble sans se forcer ni se juger ?

[Speaker 1]

Ça va être pas forcément les mettre en application pour savoir. Ça va effectivement être en parler, de jouer justement avec ces jeux de cartes, etc., pour pouvoir en discuter, savoir si ça va bien être perçu, si c'est possible ou non. Et si ça l'est pas, se dire qu'on fait entre guillemets

deuil de fantasme, mais c'est pas très grave.

[Speaker 2]

Justement, on va essayer de se trouver son propre langage érotique, le partager avec son ou sa partenaire. Comment co-construire un imaginaire érotique avec son conjoint, sa conjointe ?

[Speaker 1]

Alors forcément avec du temps, des espaces un petit peu rituels pour le couple, et c'est se dire, dans ces moments-là, on a le droit d'y aller à fond, c'est-à-dire qu'on a le droit de théâtraliser un petit peu notre endroit. On a le droit de sortir un petit peu du cadre et se dire, voilà, on a déjà bien parlé des limites et possibilités de chacun. Maintenant, on fait ce qu'on veut et on s'en fout.

Il n'y a personne qui vous regarde dans le placard, promis.

[Speaker 2]

Il n'y a pas de caméra, sauf si vous avez envie.

[Speaker 1]

Voilà, exactement.

[Speaker 2]

Comment cultiver une sexualité alignée avec ses valeurs et ses désirs profonds ?

[Speaker 1]

C'est justement s'éloigner un peu de tous ces clichés pornographiques, etc. Du bon porno, il n'y en a pas beaucoup. Non, c'est vrai.

Je ne vais pas faire de jaloux, donc je ne citerai aucune actrice ou acteur porno, mais il y a vraiment des très bons acteurs où, pour moi, là, c'est quelque chose de qualité. Il y a vraiment des réalisateurs qui font des bonnes choses. C'est toujours le prendre avec intelligence.

C'est, encore une fois, se mettre un petit peu en arrière et se dire, qu'est-ce qu'on fait de ce porno ? Est-ce que c'est vraiment bénéfique pour moi ? Est-ce que c'est de la pornographie ou c'est juste vulgaire ?

Je ne veux pas être sauvage, ça peut être bien quand même.

[Speaker 2]

Peut-on guérir ou transformer notre imaginaire sexuel avec le temps ?

[Speaker 1]

Bien sûr. Pour moi, la sexualité, c'est une bouteille de vin.

[Speaker 2]

On est d'accord.

[Speaker 1]

On prend vraiment le temps d'explorer, de savoir ce qu'on aime, ce qu'on n'aime pas, et tout bouge. C'est-à-dire que, vraiment, ce n'est pas parce qu'on va parler cru, mais ce n'est pas parce qu'on a adoré la levrette pendant dix ans, que dix ans après, on aimera toujours ça. C'est vraiment, encore une fois, toujours du tâtage de terrain pour savoir ce qu'on aime, ce qu'on aime pas, ce qu'on garde, ce qu'on garde pas.

On renouvelle un petit peu le panèble et tout ça.

[Speaker 2]

Et même si, des fois, on fait comme ça depuis quarante ans et que ça nous va très bien, c'est parfait. Et quel rôle joue l'amour de soi dans l'épanouissement sexuel ? On terminera par cette question.

[Speaker 1]

L'amour de soi, il va être dans, surtout, ne pas se laisser faire. C'est, je ne mérite pas forcément. Il aime ça, je le trouve trop beau, je la trouve trop belle, donc je vais accepter.

Et en fait, accepter des choses qu'on n'est pas du tout d'accord, finalement. Et on s'en rend compte plus tard, parce que sur le coup, on n'a pas été assez lucide, parce qu'on s'est laissé aveugler. Et finalement, on se dit, tiens, j'ai tourné cette vidéo, cette type que je voulais faire avec lui sur le moment.

On était tous les deux plus ou moins consentants. Et finalement, je me rends compte que je regrette.

[Speaker 2]

Savoir poser ses limites et ses besoins dans les deux sens.

[Speaker 1]

Ce n'est pas parce qu'on n'a pas confiance en soi que tout nous interdit. On a les mêmes droits que tout le monde. Et c'est surtout se dire, justement, je sais que je n'ai pas confiance en moi, donc je dois être encore plus vigilante à ce qu'on ne m'impose rien, ou je ne suis pas consentante ou consentant dedans.

[Speaker 2]

On est bien d'accord. Et en tout cas, merci, Chloé, pour ce bel échange sur ce sujet. Ça vous a plu, chers auditeurs ?

Surprise, ce n'est que le début. Si cet épisode t'a fait vibrer, alors fonce, partage-le, note-le, parle-en. On se retrouve chaque jeudi pour casser la routine avec Sexploration.

On se dit à bientôt dans un prochain épisode. Bisous, bisous. Bisous.

This file is longer than 30 minutes.

[Go Unlimited](#) at [TurboScribe.ai](#) to transcribe files up to 10 hours long.