

## **Le pouvoir des fantasmes**

**Quand l'imagination se met au service de la sexualité, elle fait remonter en nous des désirs, conscients ou inconscients, qui nous excitent... On les appelle fantasmes et ils sont tout-puissants.**

**Par Amélie Cournoyer**

Relation sexuelle dans un endroit public ou avec une personnalité connue, *trip* à trois, bondage, domination... Les fantasmes sont (heureusement!) aussi nombreux que diversifiés; ils alimentent le désir, ils sont à la base de la sexualité humaine. «Pas de fantasmes, pas de désir, statue Élise Bourque, sexologueclinicienne et psychothérapeute. Ceux-ci ne sont pas toujours farfelus ou hors-normes, ils peuvent être très *straight* ou romantiques. Mais tout le monde a des fantasmes. C'est important de pouvoir s'imaginer et se projeter pour alimenter l'érotisme.»

### **Le fruit défendu**

Le fantasme remplit plusieurs fonctions: il nous aide à faire monter l'excitation ou à la maintenir, à lubrifier ou à contribuer à l'érection, ce qui nous prépare physiquement et psychologiquement à avoir une relation sexuelle ou à nous masturber. Il permet aussi d'atteindre l'orgasme. «Nos fantasmes se situent quelque part entre le rêve et la réalité. S'il peut être excitant de réaliser certains d'entre eux, d'autres sont bien plus bénéfiques en restant au stade de désir pour nourrir notre imaginaire sexuel», souligne la sexologue. On n'a qu'à penser à la relation sexuelle forcée, par exemple. «Dans la réalité, on n'aimerait peut-être pas ça, que le gros plombier nous saute dessus, mais le fantasme nous permet d'imaginer qu'il est bien baraqué et que le contexte est approprié. Ça devient une façon d'avoir une relation sexuelle en gardant un certain contrôle», nuance Élise Bourque. Et que dire du fantasme d'avoir une relation extraconjugale? Les conséquences peuvent évidemment être désastreuses lorsqu'il se concrétise. Bref, l'objectif n'est pas de réaliser tous ses fantasmes... mais plutôt d'utiliser le pouvoir de l'imagination pour s'épanouir sexuellement!