



«Ce type a réussi à me dégoûter du sexe»

J'ai 40 ans. Il y a cinq ans, j'ai vécu avec un homme qui m'a contraint à pratiquer l'échangisme. En contrepartie, il réduisait la dette que j'avais envers lui chaque fois que nous avions des pratiques de ce genre. Depuis, l'homme en général me dégoûte. Michelle, Vernier

Ce que vous décrivez semble inacceptable. Vivre des actes sexuels à contrecœur ou sous la contrainte, de quelle qu'en soit la raison, devrait être évité. En effet, il peut être difficile ensuite de vivre sereinement l'acte sexuel quand il est lié à des souvenirs désagréables. La dépression que vous décrivez dans votre message a été l'expression de l'impasse dans laquelle vous vous trouviez. Que cette histoire vous ait fragilisée est compréhensible. Mais vous semblez souffrir de ne plus avoir d'histoire amoureuse et sexuelle, ce qui est un bon moteur pour vous tourner vers l'avenir. Travaillez, peut-être avec une aide spé-



cialisée, tout d'abord à renforcer votre sécurité en tant que femme, votre capacité à vous affirmer et à vous consolider suffisamment pour sentir ce qui est bon pour vous. L'homme vous fera moins peur dès que vous vous sentirez capable de dire aussi bien un vrai NON qu'un OUI. Être en pleine puissance de votre féminité, à partir d'une meilleure conscience de vous, dans votre corps et votre esprit, vous permettra d'accueillir un sourire masculin sans vous sentir menacée. Ensuite, il faudra peut-être travailler sur la symbolique masculine et tenter de la reconnecter avec une image plaisante de l'homme.

Pour poser vos questions à nos spécialistes, envoyez un e-mail à questions@20minutes.ch