

Conseils : faut-il parler de son ex à son conjoint ?

Si

la complicité est essentielle dans une relation amoureuse, la transparence

totale peut parfois générer des conflits. Préserver son jardin secret peut

parfois être bénéfique pour le couple.

On a souvent envie de ne rien

cachez à la personne que l'on aime. Mais est-ce bien utile pour votre couple de

parler de cet ex ?

Ne pas tout dévoiler par respect pour soi-même

Parler d'une ex-relation, c'est d'abord

parler de soi-même, de la manière dont on a aimé et pourquoi cet ex en

particulier. Autrement dit, parler de son passé amoureux/sexuel est loin d'être

anodin. Cela en dit long sur votre personnalité et permet à votre nouveau

partenaire de se figurer une image – plus ou moins tronquée – de vous ou du

moins de ce que vous lui renvoyez. Méfiance donc car tout voyeurisme n'est pas

forcément jouissif.

Cela relève de la sphère intime du couple séparé

Non, il ne faut pas parler de son passé sexuel avec son/sa partenaire actuel(le) ! Cela relève de la sphère intime du couple séparé, et de celle de l'ex

Si la nouvelle relation est moins satisfaisante sexuellement que l'ancienne, et que l'on raconte à son nouveau partenaire à quel point l'ex (ou les ex) était une super affaire au lit, cela peut non seulement le blesser mais aussi lui enlever la confiance en lui-même et parfois induire des troubles du

désir ou autre dysfonction sexuelle.

Vos confidences peuvent inhiber l'autre

Les mots sont parfois des missiles qui désarçonnent la personne qui vous écoute et qui vous aime peut-être aussi. Mieux vaut donc tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de se lancer sur le chemin houleux du passé amoureux.

Cependant, est-ce pour autant qu'il ne faut jamais parler de son ex à son conjoint ?

À l'inverse, éviter

complètement le sujet de l'ex n'est pas forcément la meilleure solution. On peut se demander si vous vous braquez parce que vous avez encore des choses à régler avec votre passé.

Il n'est de la même manière pas très sain de faire l'impasse sur le passé de l'autre. Si l'on a bien sûr pas envie de discuter matin et soir de ses ex, il peut être intéressant de comprendre quel a été le parcours amoureux de son partenaire avant d'arriver jusqu'à soi.

De plus, avoir des renseignements sur la relation qu'entretient votre conjoint avec son ex vous permet de savoir comment il envisage ses relations et quel serait son comportement à votre égard si vous veniez à vous séparer. Les relations aux ex en disent long sur le comportement général d'un individu.

Connaître les joies, les failles et les blessures du passé de l'autre peut aider à construire une relation de confiance dans le présent, un couple uni et solide pour l'avenir.

Yasmine Traoré.