

# OSEZ VOUS TOUCHER !

Aujourd'hui la masturbation est un sujet dont on parle bien peu. Vous découvrirez ici l'avis d'experts et d'étudiants afin d'en apprendre plus sur cette pratique finalement normale.

## La masturbation, qu'est-ce que c'est ?

Comme l'explique Anne Blatier, thérapeute sexothérapeute, « la masturbation est le premier plaisir que l'on se donne de soi à soi, c'est une façon de découvrir son corps, son sexe et de s'y connecter. C'est une autorisation à ressentir l'excitation et le désir sexuel qui émerge du plus profond de son intériorité. Elle se pratique dans un espace intime, voire caché et dans le secret. »

« Cela m'a permis de mieux me connaître et de prendre confiance en moi. »  
Chloé 24, étudiante en 4<sup>ème</sup> année à PPA

On se rend compte que c'est un acte pratiqué par beaucoup. En effet, il est tout à fait normal de se masturber.

Glwady Terrade Baetmann, sophrologue et sexologue, explique:

« La masturbation est totalement naturelle et très utile: elle apprend à connaître son corps, à découvrir le plaisir, mais aussi à se détendre, se décharger. »

Elle explique également qu'il n'y a pas d'âge pour se masturber ni de situation (telle que le célibat ou l'adolescence) et que l'on peut très bien se masturber tout en étant en couple: « La masturbation n'a rien à voir avec une frustration, il peut aussi s'agir d'une envie de jouir rapidement, de compléter un acte avec sa/son partenaire, ce peut être une autre forme d'intimité. »

Elle raconte que pour une femme la masturbation « va permettre de découvrir ses parties intimes (clitoris, vagin) mais aussi d'apprendre à connaître ses orgasmes, leurs décompositions, les sensations qui y sont liés. Pour un homme il s'agit aussi de découvrir son corps et ses orgasmes, mais aussi de dompter son éjaculation. »

Elle se rappelle le cas de jeunes hommes (20 et 30 ans) qui éjaculaient de manière incontrôlable. Après consultation il s'est avéré qu'ils ne se masturbaient jamais ou très rarement. Les mêmes phrases ressortaient : « je suis en couple"... « bah non j'ai quelqu'un"... « je suis pas un gamin"... « je n'ai pas envie à ce point je peux me retenir"...



Tu es à l'aise avec ton corps, avec ce qui te fait plaisir, avec ce que tu ressens.

Andréa 24, étudiante en 5<sup>ème</sup> année à PPA



« Mais le fait est que sans cette pratique ils n'avaient pas conscience du fonctionnement de leurs orgasmes et de leurs éjaculations. Ils ont donc commencé par de la masturbation pour comprendre les sensations précédant l'orgasme de façon à pouvoir contrôler leur corps.

Donc non seulement pour un bien être personnel la masturbation est bonne et à mon sens importante mais aussi pour avoir une meilleure connaissance de soi, de son corps et par là même une vie sexuelle plus épanouissante. »



Instagram Tasjoui

## Pourquoi la masturbation est un sujet tabou ?

La masturbation est et restera un sujet tabou tant que la société n'évoluera pas: nous vivons dans un monde où nous sommes tous différents en fonction de notre éducation, de nos croyances religieuses etc.

Dans une société patriarcale comme la nôtre, l'image de la femme a souvent été controversée et mal représentée; il suffit juste de regarder des films à caractère pornographique pour se rendre compte que l'on a une image erronée de la sexualité et qu'on l'a même rendu sale à certains niveaux.

Anne Blatier indique que quelque soit notre milieu, notre éducation ou nos croyances, c'est un sujet qui

restera tabou: « La pornographie nous donne une image de la sexualité fonctionnelle, génitale et dégradante pour les femmes, créée de toute pièce par une société patriarcale. Dans nos représentations aujourd'hui c'est sale, c'est honteux et on ose prendre du plaisir ! Est-ce avouable ? Acceptable ? Quelles que soient nos croyances religieuses ou éducatives c'est tabou. »

Notre société revendique le partage; le sexe est vu comme une pratique de couple, quelque chose qui se fait à deux, en symbiose: « La masturbation reste dans les esprits un acte égoïste, on ne pense qu'à soi, son plaisir, sa satisfaction personnelle. La société nous apprend le sexe partagé qui est la "norme" donc la masturbation va à son encontre. » Il y a encore beaucoup trop de non-dits selon Glwadys Terrade Baetman.

Tout cela renvoie à des croyances et des stéréotypes infondés qui viennent perturber les esprits de chacun et qui viennent inculquer un sentiment de honte et de gêne.

Perçue comme un échappatoire à la solitude, la masturbation semble donc être réservée aux gens seuls qui n'ont personne pour "les combler".

Voici donc quelques exemples de croyances selon Marie-Hélène Hamon:

Pour l'homme : se masturber, c'est subir des moqueries : « ça rend sourd, aveugle »; c'est subir des injonctions parentales : « c'est pas bien, c'est mal etc.» Dans le cas des enfants , c'est dans la cour de l'école que l'on retrouve des commentaires tels que « va te branler, va te séguer, ça te fera du bien » ce qui dévalorise la pratique.

La masturbation est aussi considérée comme « le plaisir du pauvre » de l'homme qui n'a pas d'autre option car pas de partenaire: « Quand tu sors, si t'as pas chopé, t'as qu'à te branler »; c'est la solution du « looser ».

Dans le cadre du couple, la femme peut penser que si l'homme se masturbe, il ne l'aime pas et/ou qu'elle ne sait pas combler ses besoins.

La masturbation est placée en « concurrence » dans la relation sexuelle du couple.

Pour la femme : s'il y a masturbation, elle est une salope, une chaudasse et/ou elle manque d'un homme qui saurait la combler.

Elle est réservée au solitaires ou aux veuves. Les femmes mariées sont censées « avoir ce qu'il faut à la maison ». Si elle ne se masturbe pas, elle est « mal baisée », coincée, peut être même frigide.

Tout un tas de commentaires et croyances dont on se passerait bien...

“ Il faudrait surement plus en parler pour que ça devienne un sujet encore moins tabou et surtout chez les femmes. ”  
Chloé 24, étudiante en 4<sup>ème</sup> année à PPA

## Comment faut-il donc aborder le sujet ?

“ L'inviter à ressentir ce qui se passe à l'intérieur de son corps, quelles émotions ressent une femme dans le fait de ne pas oser? ”  
Anne Blatier

Il faut réussir à surmonter toutes ces idées négatives sur le sujet et aller de l'avant, s'entourer des bonnes personnes mais aussi des bonnes pratiques !

Cela renferme de l'intime et de l'intériorité pour certains, il faut donc inviter les gens à en parler s'ils en ressentent le besoin , les accompagner mais ne surtout pas les forcer et les brusquer.

“ Il faut donc garder à l'esprit la liberté de chacun d'en parler ou non. ”  
Glgwadys Terrade Baetman

Le premier conseil qu'on pu donner ces expertes à l'unanimité, c'est bien de ne pas avoir peur d'aller consulter un professionnel afin de vous rassurer mais aussi de vous orienter en fonction de vos besoins.

Le deuxième conseil que Judith Benitah donne c'est l'éducation et l'apprentissage de soi, commencer par se connaître pour prendre confiance: « Je crois que beaucoup de choses commencent avec l'éducation: apprendre à nommer son sexe et ses différentes parties (une vulve, un vagin), l'observer, et apprendre déjà pour soi-même à considérer son anatomie et son fonctionnement »

“ Ne vous sentez jamais obligé d'en parler mais si c'est votre envie n'en ayez jamais honte. ”  
Glgwadys Terrade Baetman



Instagram Tasjoui

“ Je trouve dommage qu'on en parle pas [...] tout ”  
Andréa 24, étudiante en 5<sup>ème</sup> année à PPA

# PASTILLES

81% des hommes et 64% des femmes se sont déjà masturbés et ont aimé cela.

(étude réalisée auprès de jeunes de 18 à 34 ans en France en avril 2019)  
<https://fr.statista.com/statistiques/474630/pratique-de-la-masturbation-chez-les-jeunes-en-france/>

On se rend compte que beaucoup d'entre nous se masturbent mais peu en parlent:  
Seules 55 % des femmes ont déjà dit à leur conjoint qu'elles se masturbent ; 22 % n'osent pas, et 23 % n'ont jamais eu l'occasion d'en parler

François Kraus, "La pratique de la masturbation chez les femmes: la fin d'un tabou?"  
[https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2019/03/10/la-masturbation-feminine-parlons-en-mais-sans-cliches\\_5433967\\_4500055.html](https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2019/03/10/la-masturbation-feminine-parlons-en-mais-sans-cliches_5433967_4500055.html)

Ultime conseil, n'hésitez pas à commencer à en parler tôt: les parents peuvent aider leur enfant à connaître le corps, même si on associe le plus souvent la masturbation à l'adolescence, il faut savoir que la masturbation infantile existe. Décomplexer ce sujet en le banalisant permettra au futur adulte en devenir de s'épanouir sexuellement plus rapidement et sans honte.

Si toi aussi tu veux en parler ouvertement, n'hésite pas à aller voir ces comptes Instagram dédiés à la sexualité, à la jouissance féminine, à l'usage des sextoys, aux fantasmes ...

Allez, on te laisse les découvrir ;)

- Jouissance club
- Tasjoui
- Jemenbatsleclito
- My dear vagina

## Merci pour leur témoignages et leurs points de vue:

Anne Blatier  
Thérapeute,  
Sexothérapeute



Judith Benitah  
Psychopratricienne  
Sophrologue  
Sexologue



Glwady's Terrade  
Baetman  
Sophrologue  
Sexologue



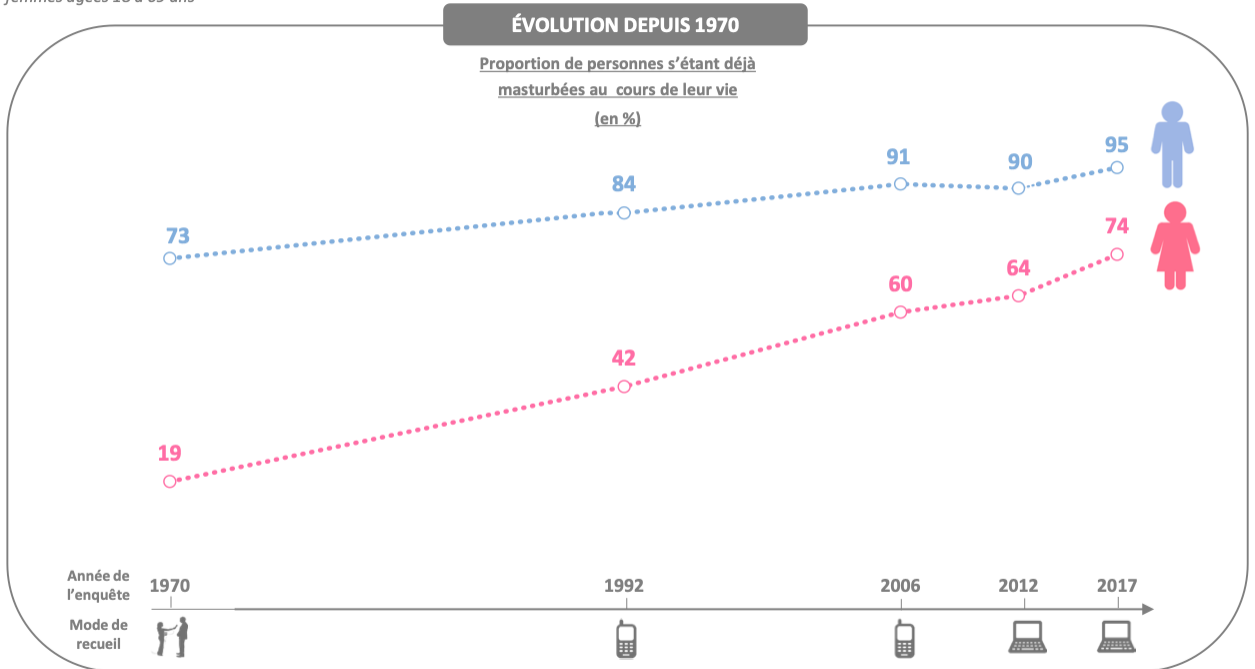
Marie-Hélène  
Hamon  
Psychothérapeute  
Hypnothérapeute  
Sexologue



Les femmes sont 80% à n'avoir jamais parlé de masturbation à quelqu'un d'autre qu'à leur partenaire  
(IFOP)

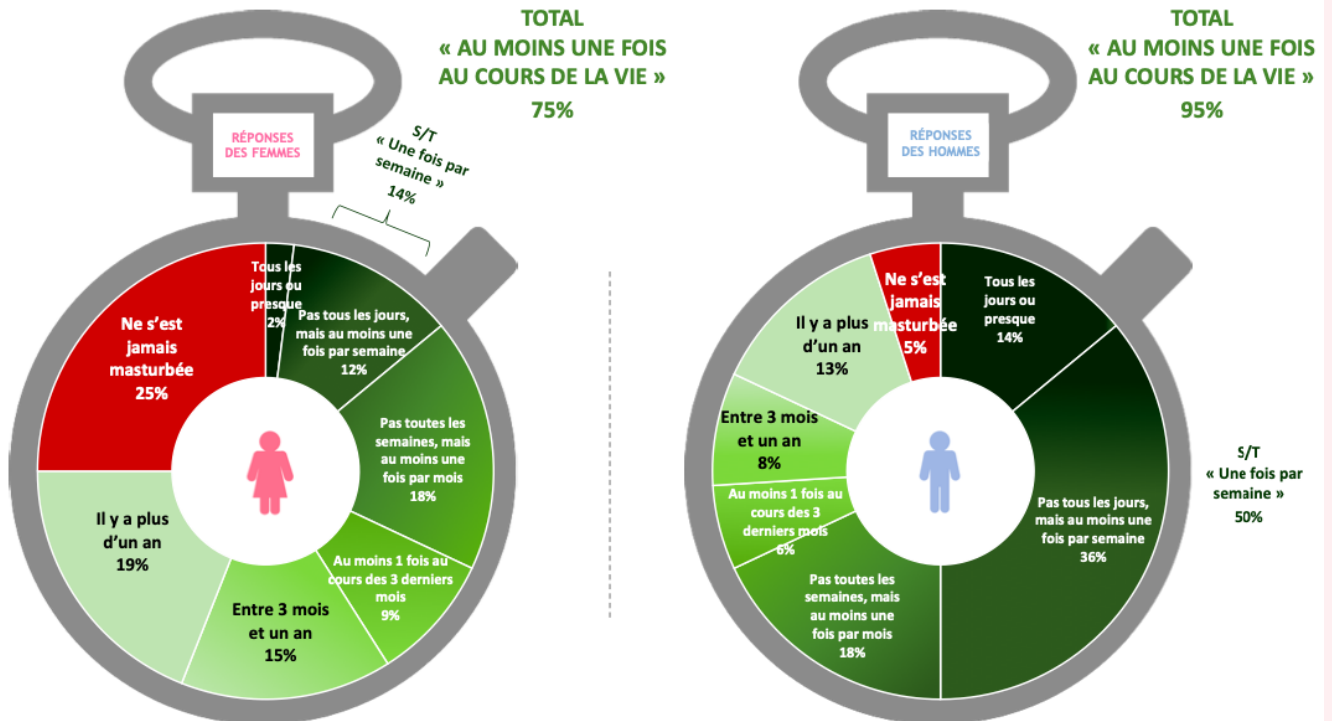
## Question : Au cours de votre vie, vous est-il arrivé de vous masturber ?

Base : femmes âgées 18 à 69 ans



1970 - Enquête réalisée en face à face et par questionnaire auto-administré du 20 juin au 25 septembre 1970 auprès de 2 625 personnes âgées de 20 ans et plus, extrait d'un échantillon représentatif de 5 400 personnes âgées de 15 ans plus résidant en France métropolitaine (hors Corse). La question était formulée de la manière suivante : « (...) « Vous est-il arrivé dans votre vie de vous masturber, c'est-à-dire arriver au plaisir sexuel en vous caressant vous-même ? ».

## Question : Personnellement, quand vous êtes-vous masturbée pour la dernière fois ? Et au cours des trois derniers mois, en moyenne, à quelle fréquence vous êtes-vous masturbée ?



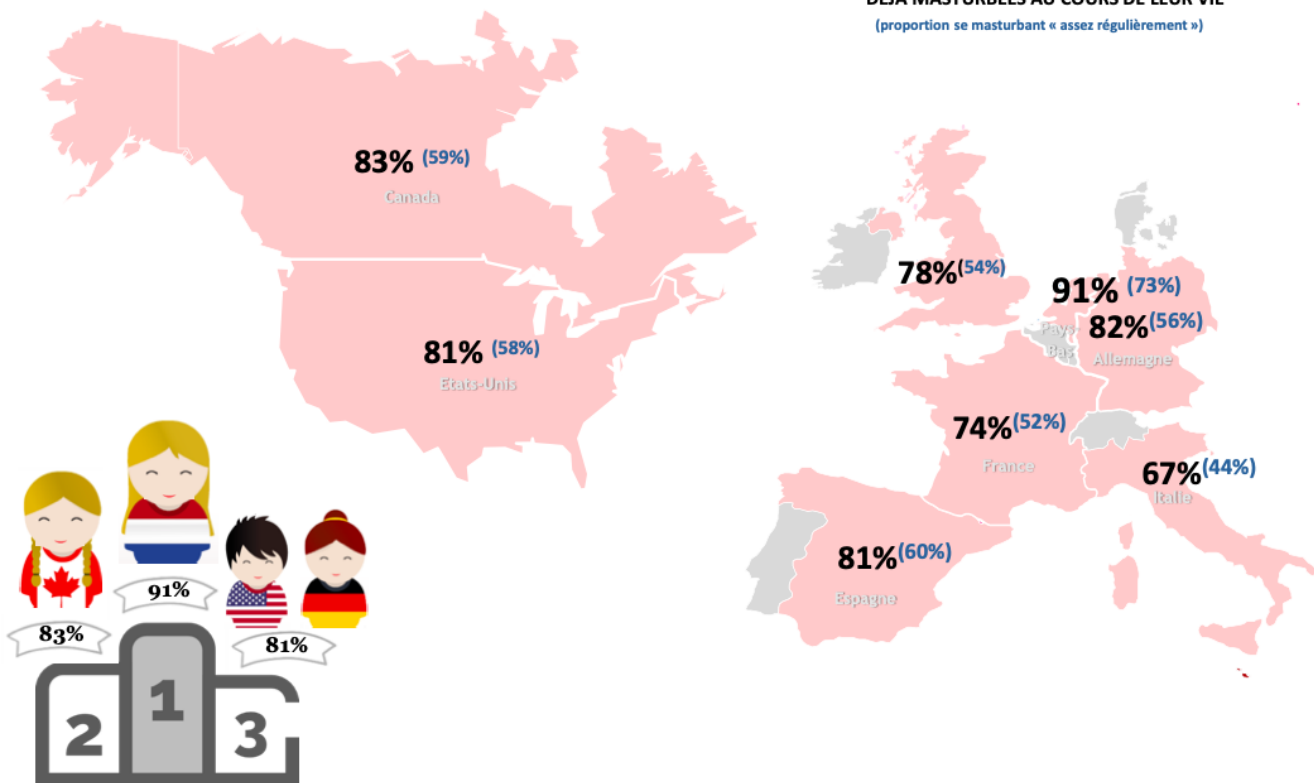
Les données hommes sont issues d'une enquête réalisée par l'Ifop pour Dorcel du 23 décembre 2016 au 3 janvier 2017 auprès d'un échantillon représentatif de 2 012 personnes, représentatif de la population métropolitaine âgée de 18 à 69 ans.

**Question : Au cours de votre vie, vous est-il arrivé de vous masturber ?**

Base : femmes âgées 18 à 69 ans

Réponses :

**PROPORTION TOTALE DE FEMMES S'ÉTANT DÉJÀ MASTURBÉES AU COURS DE LEUR VIE**  
(proportion se masturbant « assez régulièrement »)

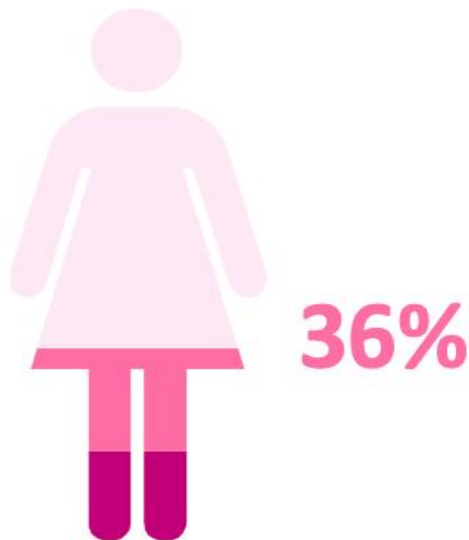


**Question : Personnellement, vous arrive-t-il d'utiliser un « sextoys » lorsque vous vous masturbez ?**



Base : femmes s'étant masturbées au cours 12 derniers mois

PROPORTION DE RÉPONDANTES  
AYANT DÉJÀ UTILISÉ UN  
« SEXTOY » POUR  
SE MASTURBER  
(en %)



36% ont déjà utilisé un « sextoys » pour se masturber dont :

- 11% à chaque fois ou presque
- 6% pas à chaque fois, mais au moins une fois sur deux
- 19% pas à chaque fois, et moins d'une fois sur deux