

SEXO MASTURBATION

C'est un acte naturel qui est encore resté un tabou ; un adulte passe sous silence le fait qu'il se masturbe car dans l'opinion générale cette pratique n'est tolérée qu'en période d'adolescence ; passé cet âge, elle devient suspecte. Pour savoir donner du plaisir, il faut pouvoir projeter sur l'autre celui que l'on sait s'accorder — tout en respectant ses modes de fonctionnement. C'est une étape très importante dans l'apprentissage de notre sexualité — « le brouillon de nos amours », on dit que la masturbation est la sexualité du célibataire — et vous devez la pratiquer sans culpabilité.

La culpabilité peut vous amener à précipiter l'éjaculation, elle est peut-être à l'origine de votre problème.

Il est vrai aussi qu'elle peut augmenter l'intensité du plaisir dans un certain sens (la peur de se faire surprendre crée une émotion parasite intense qui abrège cet acte, mais ce flash est rarement épanouissant).

Le saviez-vous ? Dans les pensionnats, les enfants devaient autrefois dormir allongés sur le dos en posant les mains à plat sur les couvertures et bien exposées au regard du surveillant pour éviter qu'ils ne se masturbent.

Malheureusement, dans notre culture, nous apprenons très tôt la honte du corps. Après des siècles de conditionnement, nous pensons que c'est mal de toucher son sexe. Quoiqu'il en soit, tout le monde le fait, mais avec un sentiment de culpabilité, en le cachant inconsciemment.

Bien entendu, cela ne signifie pas que vous devez vous masturber devant tout le monde.

La masturbation compulsive

Le plus souvent, la masturbation aboutit à un orgasme libérant des endorphines dans le cerveau, génératrices d'un état euphorisant qui peut être très éphémère (dépression post coïtem). Il est fréquent que de jeunes adolescents, ou même certains adultes, pratiquent la masturbation dans le seul but d'obtenir cet état euphorique pour lutter contre le stress et reproduisent cette expérience plusieurs fois par jour au point d'en être totalement dépendants. La sexualité est ainsi prise en otage par un besoin qui pourrait être traité plus efficacement par d'autres moyens ; on retrouve exactement le même phénomène avec la nourriture lorsqu'elle est absorbée au-delà des besoins du corps dans le seul but de calmer un état d'anxiété. Libre à vous d'avoir plusieurs relations sexuelles ou masturbations dans la journée, il n'y a rien de mal en soi, mais interrogez vous sur la nature du besoin qui vous pousse à multiplier cette expérience. Comme il a été déjà expliqué dans ces pages et pour plusieurs raisons, la masturbation chez le jeune adolescent aboutit rapidement à l'éjaculation et peut devenir compulsive. Une masturbation compulsive est souvent d'une durée assez réduite - puisque le but est la recherche d'un flash à très courte échéance - et conditionne une éjaculation précoce. Les exercices de masturbation proposés dans ces pages Internet vous incitent à allonger la durée de la masturbation entre 15 et 30 minutes ; il s'agit véritablement d'un travail,

agréable certes, qui éloignera nécessairement ce besoin de masturbation compulsive et vous fera découvrir d'autres aspects de votre corps.

Il y a-t-il un âge pour se masturber ?

Chez les jeunes adolescents, la masturbation est un moyen d'évacuer une pulsion sexuelle souvent envahissante et de découvrir leur corps en attendant leurs premières relations sexuelles. Cependant, cette habitude peut se poursuivre longtemps après les premières relations sexuelles et elle reste assez répandue chez les adultes. Il arrive que le partenaire s'en aperçoive et s'en inquiète mais ce besoin solitaire ne signifie pas qu'il y a une insatisfaction dans la relation **sauf s'il devient envahissant et trop fréquent**. N'en déplaise à certains psy, un adulte quadragénaire — homme ou femme — qui se masturbe n'est pas obligatoirement un attardé sexuel nostalgique de l'adolescence, il éprouve simplement encore le besoin de se donner du plaisir à côté de sa relation de couple, ce plaisir est bien différent de celui que l'on reçoit par un partenaire.

Bien entendu, il serait stupide de tomber dans l'excès inverse, la plupart des adultes (parmi ceux qui ont une relation satisfaisante avec leur partenaire) ne ressentent plus le besoin d'une sexualité solitaire.

Un exercice pour elle et lui

Combien de couples n'osent pas s'avouer mutuellement, encore moins se montrer, qu'ils leur arrive de se caresser... en cachette de l'autre, à celui-là même qui partage leur vie sexuelle ! Pour le coût, on est deux et l'on n'a pas à craindre la réprobation de l'autre qui en bon complice fait pareil que nous. En ce qui concerne la masturbation, on le fait pour soi tout seul, pour un plaisir sans partage et sans l'alibi de la reproduction de l'espèce. Elle n'a aucune utilité sociale qui soit connue et elle paraît donc suspecte.

Voici un petit exercice à pratiquer en couple à la faveur d'un moment d'intimité : demandez à votre partenaire de se caresser devant vous et soyez un simple spectateur, puis échangez les rôles. Il faut veiller à ne pas exiger la participation de l'autre s'il éprouve des difficultés à s'y impliquer, il y parviendra plus tard.

C'est l'un des premiers pas que fait un enfant vers sa sexualité, se toucher et se masturber lui permet de mieux se connaître et donc de préparer sa sexualité d'adulte. Le docteur Tordjman, dans son ouvrage « La Femme et son plaisir », cite ces statistiques : « Sur 204 femmes qui n'avaient jamais pratiqué la masturbation pendant leur adolescence, **94,5%** d'entre elles se sont révélées frigides pendant la première année de leur mariage, contre seulement **13%** de celles qui avaient pratiqué la masturbation. » Lorsque vous vous caresserez, prenez tout le temps nécessaire pour le faire, déshabillez-vous complètement et utilisez si possible un miroir qui vous renverra l'image de votre corps et de votre sexe en érection, ce qui intensifiera votre plaisir. Ce sera pour vous l'occasion de vous rendre compte si vous pratiquez cet acte en toute liberté d'esprit ou bien si un sentiment de honte subsiste, si vous vous inquiétez de l'opinion que l'on aurait de vous s'il advenait que l'on vous surprenne.

La taille du pénis

Le pénis est le symbole de la virilité, de la fécondité et aussi du pouvoir ; on le retrouve notamment en Égypte avec le dieu Min, en Inde pré-aryenne avec le dieu Shiva et en Grèce avec le dieu Priape. Dans notre culture judéo-chrétienne, toute représentation ithyphallique (pénis en érection) est jugée comme honteuse, barbare et ce symbole a été détourné et vilipendé à travers l'image du diable représenté avec une queue dont les hardillons rappellent étrangement le gland du pénis (la fourche est également un attribut du dieu Shiva). Beaucoup de jeunes femmes appréhendent encore son toucher pour cette raison. Une taille imposante est encore trop souvent synonyme de virilité et ce fantasme masculin n'a pas de fondement comme l'ont prouvé Master et Jonhson dans une enquête réalisée auprès des femmes : dans leur majorité, sauf à de rares exceptions, elles n'accordaient pas autant d'importance que leur partenaire à la longueur du pénis. Le sentiment d'être « remplie » ou comblée par le sexe de leur partenaire tient pour une grande part à la qualité de la relation, bien plus qu'à des critères purement physiques. Pour une femme, le fait de se sentir comblée par le pénis de son amant relève en grande partie du fantasme, du sentiment, du degré de confiance qu'elle place en lui et de son savoir faire érotique. Un pénis imposant ne comblera jamais le manque d'expérience d'un homme car le désir ne repose pas uniquement sur des critères physiques.

Le syndrome du vestiaire ou le pénis en société

Il est fréquent que la taille du pénis devienne une obsession pour son propriétaire lorsqu'elle n'est pas jugée satisfaisante (un homme sur trois). Contrairement à toute attente, la taille au repos est aussi préoccupante, car c'est ainsi que l'on s'affiche en société : avec un maillot de bain (ô combien d'hommes s'empressent d'étirer leur pénis rabougri par l'eau froide du bain dès qu'ils en sortent !), un pantalon moulant, aux vestiaires (d'où le nom du syndrome) alors qu'un pénis en érection ne se montre généralement pas en société, on a même tendance à marcher les pieds en dedans lorsque cela se produit.

Il n'y a pas de rapport précis entre la taille au repos et la taille en érection : un pénis de petite taille au repos peut prendre des proportions respectables en érection alors que tel autre de bonnes dimensions n'augmentera que de quelques centimètres.

Une étude a prouvé que ses dimensions n'étaient pas un facteur déterminant dans la capacité à satisfaire une femme, le vagin s'adaptant à la forme du pénis au cours du coït, sous réserve que sa musculature soit suffisamment tonique. D'où la nécessité pour une femme de pratiquer elle aussi les exercices de musculation du périnée.

Derrière la question pressante de la taille du pénis se cache un sentiment inavoué : la peur inconsciente et omniprésente de la castration.

Cette blessure psychologique masculine disparaît avec l'avènement de la maturité sexuelle, lorsque l'homme comble sa partenaire de plaisir au-delà de toute attente ; à ce moment le besoin d'affirmer son identité sexuelle disparaît car elle s'impose naturellement d'elle-même.

Classement selon la taille du sexe d'après le Kama sutra

Taille :	Homme :	Femme :
petite	lièvre	biche
moyenne	taureau	jument
grande	cheval	éléphant

Le point de vue du Kama Sutra

Plus pragmatique, le Kama Sutra classe les hommes et les femmes en trois catégories selon la taille de leur sexe : Si le Kama sutra recommande l'union sexuelle entre deux partenaires équivalents, il n'exclut pas l'union entre deux partenaires de catégories différentes et propose dans ce cas certains aménagements.

La forme du pénis

La forme du pénis, plus précisément la forme du gland, est rarement évoquée en occident contrairement à la tradition taoïste qui en distingue deux formes :

- le pénis en forme de crayon (ou d'asperge), dans ce cas le gland est d'un diamètre inférieur ou égal au corps du pénis et peut même présenter une forme en pointe. On retrouve plus fréquemment cette configuration chez les grands pénis
- le pénis en forme de champignon, dans ce cas le diamètre du gland est plus important que le corps du pénis, la couronne du gland est bien évasée et déborde largement du corps du pénis.

Le tao affirme qu'un pénis en forme de champignon procure davantage de plaisir à la femme, ce qui se conçoit aisément dans la mesure où la couronne du gland assure une meilleure stimulation en comprimant les parois vaginales au cours des poussées péniennes. Il va même jusqu'à proposer des exercices pour développer cette forme.

La taille du sexe de la femme

Chez la femme, la question de la taille du sexe n'alimente pas souvent les débats, probablement parce qu'elle n'a pas autant de signification symbolique et surtout parce que le caractère intime de son sexe (de forme concave) ne le livre pas directement au regard contrairement à l'homme. Je n'ai jamais eu de confidences féminines sur un sexe estimé trop étroit, cette question ne semble pas être abordée dans les forums non plus. Le débat semble plutôt se porter sur la taille de la poitrine ou du bassin (de formes convexes) sans pour cela atteindre le caractère obsessionnel de la taille du pénis.

Un pénis surdimensionné est loin d'être un avantage pour une femme et peut même l'inquiéter car le coït risque d'être douloureux ; on ne parle jamais des femmes obligées de calmer la fougue d'un partenaire trop bien monté pour elles, ce dernier étant trop souvent persuadé que la taille de son engin est suffisante pour satisfaire une femme. La plupart des films X recrutent des hommes au pénis de taille supérieure à la moyenne pour impressionner les mentalités et leurs propriétaires ne peuvent insérer qu'une partie de leur engin dans le sexe de leurs partenaires au risque de les blesser. Il faut dire que cette situation convient tout à fait au client-voyeur du film qui serait frustré et se sentirait exclu de la fête si le pénis disparaissait complètement dans le vagin ; le vécu du rapport sexuel est toute autre car le contact fusionnel entre les pubis et les bassins des deux partenaires est exclu dans le cas d'un sexe surdimensionné.

Peut-on augmenter la taille du pénis ?

Les pompes à dépression donnent assez rapidement des résultats corrects mais ils ne sont pas durables. De plus, l'effet du vide sur les tissus de la peau n'est pas sans risque. De nombreux sites sur Internet proposent des exercices censés l'augmenter mais c'est de l'arnaque. Lire à ce propos l'article du Docteur Emmanuel Zinski.

La chirurgie propose deux améliorations :

- allongement des ligaments qui retiennent le pénis à l'os du pubis, la longueur du pénis n'augmente pas mais il pend davantage et donne l'effet d'être plus long. Il n'y a aucune

amélioration sur la taille du pénis en érection. (Ne possédant aucun renseignement supplémentaire, il est donc inutile de me contacter pour en avoir, je sais seulement d'après un reportage télé que cette opération se pratique à Paris) ;

- des cellules graisseuses sont prélevées au niveau du ventre ou des hanches et sont insérées autour du pénis par micro-incisions. Cette opération augmente le diamètre du corps du pénis (la partie située sous le gland).

Cette opération n'améliore pas de façon sensible la taille du pénis en érection car elle n'intervient pas sur sa structure (corps caverneux) mais sur un 'habillage' du pourtour du pénis.

Pour un complément d'information :

- la chirurgie :http://www.planete-esthetique.com/chirurgie_homme_penis.htm.