

La masturbation en 10 questions

Longtemps jugée scandaleuse et mère de tous les vices, la masturbation reste aujourd'hui encore taboue. Est-il normal de se masturber ? Un peu ? Beaucoup ? Doctissimo vous dit tout du plaisir solitaire.

1 - Est-ce que tout le monde se masturbe ?

Tout le monde non, mais une grande majorité des hommes et des femmes ont connu cette activité à une période ou à une autre de leur vie. Dans l'enquête sur les comportements sexuels en France de 1993, 84 % des hommes et 51 % des femmes disent avoir pratiqué la masturbation.

2 - Comment les gens font-ils pour se masturber ? Y a-t-il une technique particulière ?

Non, il n'y a pas de méthode particulière, chacun découvre la sienne. Le plus souvent les hommes stimulent leur verge avec la main dans un mouvement de va-et-vient rythmé. Les filles, elles, caressent leur clitoris et la région vulvaire.

3 - Est-il normal pour un adulte de se masturber ?

Il est aussi normal de se masturber que de ne pas le faire. On pense souvent que cette pratique est l'apanage de la jeunesse. Il est vrai que la découverte de la sexualité a lieu souvent par la masturbation lors de l'adolescence. Certaines personnes éprouvent le besoin de se masturber à certains moments de leur vie lors d'une période de célibat par exemple. D'autres continuent cette pratique indépendamment de la poursuite en parallèle d'une vie sexuelle à deux épanouissante. La masturbation dans ce cas n'est pas qu'un simple pis-aller mais une activité sexuelle à part entière, importante. Certains partenaires s'en offusquent se sentant trahis, souhaitant être les seuls dépositaires de la sexualité de l'autre. Certaines personnes n'ont jamais recourt à l'autoérotisme. Ils découvrent l'expérience sexuelle et le plaisir dans la relation à l'autre.

4 - Est-il normal de se masturber 3 fois par jour ?

Aucune statistique n'a jamais porté sur le nombre de masturbations des hommes et des femmes, par jour, semaine ou année... Il semble que certains aiment le faire 2 à 3 fois par jour, d'autres 2 à 3 fois par semaine et d'autres encore 1 fois par mois ou jamais.

Souvent ceux qui se demandent s'ils se masturbent trop, ont le sentiment de ne plus maîtriser leur pratique, la masturbation est devenue compulsive, elle est réalisée par nécessité avec peu de plaisir, la motivation n'est pas la satisfaction sexuelle mais l'apaisement d'une tension dont la source est extérieure à la sexualité. Dans ce cas la consultation d'un thérapeute peut s'imposer. L'activité masturbatoire compulsive est le signe d'un mal être ou d'angoisses.

5 - Est-ce normal qu'un enfant se masturbe ?

L'enfant explore son corps et apprend à en jouir. La plupart des enfants découvrent l'autoérotisme dans la toute petite enfance et s'y adonnent ensuite plus ou moins.

Bien sûr, il peut être important d'expliquer à l'enfant que cette pratique se fait dans l'intimité si vous le voyez le faire en public.

Par contre certaines situations doivent nous alerter. Si un enfant est anormalement excité sexuellement, s'il se masturbe de manière particulière, violente ou répétitive, il faut penser qu'il a peut être subi des sévices sexuels et l'interroger dans ce sens.

6 - La masturbation est-elle dangereuse pour la santé ?

Non. C'est ce que des générations d'éducateurs ont voulu faire croire pour éloigner les jeunes de ces pratiques. Et les croyances dans ce domaine sont nombreuses et tenaces. Pourtant, la preuve est aujourd'hui faite que la masturbation ne peut être tenue pour responsable de troubles physiques ou mentaux. Répétons-le haut et fort : la masturbation ne rend ni sourd, ni aveugle. Elle n'entraîne ni stérilité, ni cancer, ni maladie mentale.

7 - La masturbation peut-elle modifier la taille ou la forme du pénis ?

Non, qu'un homme se masturbe ou pas son sexe ne changera ni de taille, ni de forme. Il ne s'agrandira pas, ne diminuera pas, ne se courbera pas. La taille définitive du pénis est obtenue à la fin de la puberté. Elle ne peut être modifiée par aucun "exercice". Les courbures du pénis sont congénitales ou liées à une maladie.

8 - Est-ce que l'éjaculation précoce est liée à la masturbation ?

Ne comprenant pas pourquoi ils sont éjaculateurs prématurés, certains hommes incriminent la masturbation se disant que s'ils ne s'étaient jamais masturbés, ils n'auraient pas de problème. En fait il n'en est rien. La masturbation ne favorise pas l'éjaculation prématurée.

Par contre le retardement de l'éjaculation lors de la masturbation peut permettre de diminuer le risque d'éjaculation prématurée. Un homme peut ménager des arrêts dans la montée de son excitation lors de la masturbation. Il apprendra ainsi à mieux connaître et gérer les différents niveaux d'excitation sexuelle. Le problème de l'éjaculation rapide ne sera pas pour autant résolu. L'homme devra ensuite poursuivre son apprentissage du contrôle de l'éjaculation dans la relation à deux.

9 - La masturbation diminue-t-elle la puissance sexuelle de l'homme ? Peut-elle entraîner des troubles de l'érection ?

Non, un homme qui se masturbe ne sera pas moins puissant qu'un homme qui s'en abstient. Bien sûr, si la masturbation a lieu peu de temps avant le rapport sexuel, elle peut éteindre le désir. La pratique régulière de la masturbation n'entraîne pas des troubles de l'érection. Au contraire, pendant de longues périodes d'abstinence la masturbation permettra de maintenir la capacité des corps caverneux à réagir à une stimulation. La reprise des rapports sexuels en sera facilitée.

10 - La circoncision permet-elle une diminution des comportements masturbatoires ?

Non. On a longtemps cru que la circoncision pouvait éloigner les hommes de la masturbation. Or il n'en est rien. On ne constate aucune différence entre les hommes circoncis ou non.

Dr Agnès Mocquard