Le tabou de la masturbation

Autor(en): **Siegrist, Romy**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 110

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-906054

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le tabou de la masturbation

Comment améliorer notre escapade érotique personnelle ? En s'accordant le soin que l'on donnerait à l'autre.

Romy Siegrist
Psychologue FSP, sexologue — Centre SexopraxiS

Si, socialement, le rapport au plaisir solitaire a été mouvementé au cours des derniers siècles, passant notamment d'une acceptation à une réprobation totale menée par ce cher compatriote, le Dr Tissot, au XVIIIe siècle, à travers son traité *De l'onanisme et des maladies produites par la masturbation*, aujourd'hui encore se masturber n'est pas l'activité dont on parle le plus aisément. Encore que, les jeunes générations, sur Instagram, délient les langues en partageant techniques et mots encourageants pour découvrir leur corps et optimiser leur plaisir sexuel. Car, oui, tout comme le sexe à deux, le plaisir solitaire s'entraîne et s'apprend. Il est même, en sexologie, décrit comme essentiel pour développer une sexualité épanouissante. Or, régulièrement, on a tendance à rester sur des acquis et, bien qu'en développant l'imaginaire, à cesser d'explorer son corps. Dès lors, essayons de nous départir de la culpabilité encore souvent ressentie et mettons consciemment la main à la pâte.

> *« Dès lors, essayons de nous départir de la culpabilité encore souvent ressentie et mettons consciemment la main à la pâte »*

« J'AI DÉCIDÉ DE M'DÉSIRER »

Un orgasme simple et rapide, c'est agréable, cela permet notamment de décharger les tensions, mais comment améliorer notre escapade érotique personnelle ? En prévoyant du temps surtout, pour que l'imaginaire puisse foisonner, et parfois aussi des aides (musique, littérature, sex-toys, tissus, huiles lubrifiantes…) afin de diversifier nos sensations. Créer une ambiance, faire participer l'être entier, jouer avec sa respiration (lente et profonde ou rapide) pour modifier ses ressentis, oser se caresser, se titiller partout où notre corps consent. Varier la vitesse, la pression. Et puis, le faire en se prenant comme amant ou amante. S'accorder la délicatesse, le soin, que l'on souhaiterait accorder à une autre personne ou que cette dernière nous accorde. Jouer avec soi-même et dépasser le sentiment de ridicule et/ou de honte qui pourrait venir gâcher notre plaisir. Plus facile à dire qu'à faire, peut-être… Mais la culpabilité et la gêne, c'est comme le sexe, ça se travaille.

« VIVRE SANS TENDRESSE, IL N'EN EST PAS QUESTION »

La présence à soi, l'art de la rencontre, peut s'expérimenter notamment au travers du tantra. Le tantra, originaire de l'Inde, est parfois appelé le « Yoga de l'amour » : il ne s'agit pas tant de positions à prendre, mais de développer une qualité de présence à l'être. Une conscience accrue de ce qu'il se passe, se joue en soi — et pas qu'au moment du rapport sexuel. Si beaucoup de cours acceptent des couples, d'autres accueillent également des personnes seules. Etre touché avec tendresse et bienveillance est une des expériences les plus incroyables que l'on puisse vivre. Un massage tantrique peut également nous faire découvrir en douceur d'autres sensations — susceptibles ensuite d'alimenter nos échappées autoérotiques… Quoi qu'il en soit, remettre de la légèreté, de la joie, du jeu dans le rapport à soi, est un choix qui comporte de nombreuses possibilités. Bonne exploration !

sexopraxis.ch