

# Masturbation

Nom féminin, du latin manus (« main »)  
et stuprare (« souiller »)

Le plaisir solitaire a longtemps été réprouvé par la morale. De l'Antiquité grecque et jusqu'à aujourd'hui, les religions ont condamné la masturbation. Au début du 18<sup>e</sup> siècle, le fameux livre *Onania* (attribué par certains à l'auteur Balthasar Bekker et par d'autres à John Marten) l'accuse de tous les maux : elle rend sourd-e, aveugle, stérile, dément-e, etc. Le titre complet du bouquin ? *Onania, ou l'odieux péché de la masturbation et toutes ses conséquences affreuses pour les deux sexes, avec des conseils d'ordre moral et d'ordre physique à ceux qui se sont déjà causé des dommages par cette pratique abominable*. Ouf ! Ça fait peur, non ?

Au 19<sup>e</sup> siècle apparaissent des remèdes, des potions, des onguents, de la médication et même des appareils pour empêcher les gens de se masturber ! Un véritable musée des horreurs : des ceintures de métal qui entourent la taille et cachent le sexe ; une sorte de bague avec des pointes de métal à enfiler sur le pénis qui, lors de l'érection, se fait piquer par les pointes acérées ; ou encore un appareil conçu pour donner des chocs électriques dès qu'il y a érection (la nuit par exemple).

Aujourd'hui encore, la masturbation demeure un sujet tabou. On pouffe de rire, on rougit, on lève les yeux au ciel quand il en est question. Pourtant, la plupart des gens auront, un jour ou l'autre, pratiqué la masturbation ! Déjà petit-e – même dans le ventre de la mère –, on explore son corps et le plaisir qu'on peut ressentir en le touchant. De 2 à 5 ans, les enfants touchent, frottent et caressent leurs parties génitales. Évidemment, la motivation n'est pas la même que lorsqu'on est adolescent-e ou adulte, mais l'idée demeure semblable : on cherche à se faire du bien.

La masturbation, c'est utile. Ça aide à se détendre, à faire baisser le niveau de stress, à mieux dormir, à calmer les douleurs menstruelles... Rien que ça !

Ça permet de mieux connaître son corps, de l'apprivoiser et de comprendre ce qui nous fait du bien et ce qu'on aime. Ça permet aussi d'explorer son imaginaire érotique et romantique. Et ça, ça nous informe sur nos préférences et peut même répondre à des questions qu'on se pose sur son orientation sexuelle. Je pense à un garçon de ma classe ? Ou plutôt à une fille ? Aux deux ? Je ne pense à personne ? Tout ça, c'est ok.

**EN MAI,**

**FAIS CE QU'IL TE PLAÎT**

Depuis 1995 aux États-Unis, le mois de mai est synonyme de masturbation. On a d'abord lancé la Journée nationale de la masturbation, le 7 mai, pour appuyer l'ex-directrice de la santé publique américaine sous le gouvernement de Bill Clinton, Joycelyn Elders, qui avait perdu son emploi après avoir proposé qu'on intègre le sujet de la masturbation dans les programmes scolaires. On a ensuite étiré la fête sur tout le mois, histoire de pouvoir aborder le sujet sans tabou et de faire comprendre que la masturbation est une activité sexuelle tout à fait normale que les gens peuvent pratiquer sans crainte.

Se masturber a aussi un grand impact sur la sexualité, parce que, si on connaît la façon dont notre corps réagit et qu'on sait ce qui nous satisfait, les probabilités d'éprouver du plaisir avec sa ou son partenaire augmentent. En plus, ça permet de varier nos pratiques sexuelles et d'explorer. Parce qu'il n'y a pas qu'une seule façon de vivre sa sexualité dans la vie. Et, surtout, tout ne tourne pas autour de la pénétration!

La masturbation est une belle occasion d'explorer seul-e d'abord, mais aussi à deux, pour se faire plaisir l'un-e et l'autre et apprivoiser le corps de chacun-e.

Mais même si la masturbation offre plusieurs avantages, il n'est pas non plus obligatoire de la pratiquer. Pas envie de ça? Pas de problème, personne n'est obligé-e de se masturber.