

Mal à l'aise que mon copain se masturbe

Femme, 24 ans

Question : Bonjour, je ne crois pas être normale. Cela fait plusieurs années que j'ai une vie sexuelle active et qui me satisfait. Je vous écris pour avoir votre opinion, j'ai beaucoup de mal avec l'idée que mon partenaire se masturbe en mon absence. Si je l'apprends, cela me met en colère et vraiment! ... Pourtant je sais que c'est normal mais je ne sais pas pourquoi j'ai du mal à me raisonner, je perçois le fait qu'il se masturbe comme une sorte de trahison... C'est comme si ça me mettait en colère qu'il ressente du plaisir sans moi, je me sens égoïste... Nous nous masturbons ensemble, je le regarde faire cela me plaît mais si je n'assiste pas, je me sens exclue et j'en perds mes moyens. J'aimerais régler ce trouble car notre relation est super et je l'aime beaucoup! Merci de m'éclairer!

Réponse : Vous n'êtes pas la seule à vivre un malaise face au fait que votre partenaire se masturbe en votre absence. Il arrive parfois que l'on sache rationnellement qu'une chose est normale mais que l'on ressent tout de même des émotions négatives. Il est vrai que la masturbation est une pratique saine qui cohabite très bien avec une sexualité de couple active et satisfaisante. Dites-moi, vous masturbez-vous de votre côté à l'occasion? La masturbation permet entre autres de bien connaître son corps et ses préférences, de garder vivant son désir sexuel et de réguler son niveau de stress ainsi que son humeur. Lorsque vous apprenez qu'il s'est masturbé sans vous, de quelle façon le découvrez-vous? Certaines femmes vont vérifier l'historique de recherches Internet pour voir si leur partenaire a regardé de la pornographie, d'autres vont poser directement la question, etc. Et vous, avez-vous l'impression de chercher tous les indices qui démontreraient qu'il s'est masturbé? Pour éviter de vivre de la colère, le plus simple serait d'éviter le plus possible d'avoir connaissance de ses séances de masturbation en vous rappelant que cela fait partie de son jardin secret. Il faut alors ne pas poser de question et ne pas chercher à le surprendre ou le piéger.

La sexualité est bien plus large que seulement nos comportements sexuels, ils comprennent également nos pensées sexuelles, nos fantasmes et nos rêves érotiques, notre sensualité, etc. La sexualité est donc en grande partie individuelle et nous faisons le choix de la partager avec l'autre. L'exclusivité sexuelle, soit le fait d'avoir un seul partenaire, est important pour plusieurs, mais il n'est pas sain d'exiger de l'autre qu'il ne vive plus sa sexualité sans nous. Vous dites être en colère à l'idée qu'il ait du plaisir sans vous. En général, êtes-vous une personne insécure? Vous considérez-vous possessive? En comprenant mieux d'où vous vient ce malaise, vous serez plus en mesure de modifier vos croyances et de lâcher-prise.