

La masturbation masculine

Moins taboue que chez la femme, la masturbation masculine est spontanément reconnue pendant leur adolescence, mais les hommes sont plus réticents à reconnaître y avoir recours à l'âge adulte. Et pourtant... découvrez la vérité sur ces pratiques en solo.

Messieurs, prenez votre plaisir en main

Les hommes reconnaissent massivement s'être masturbés pendant leur adolescence, mais sont plus réticents à reconnaître y avoir recours à l'âge adulte. Et si la technique de base est stéréotypée, il existe beaucoup de variantes pour parvenir au plaisir ou apprendre à maîtriser son orgasme.

La quasi-totalité des hommes ont une manipulation manuelle de leur verge. Habituellement, ils caressent l'ensemble du pénis en faisant glisser la peau dans un mouvement de va-et-vient. La plupart du temps le geste n'entraîne pas le décalottage complet du gland. Ce qui est très variable d'un homme à l'autre, c'est la rapidité et le rythme du mouvement, l'étendue de la partie tenue (la verge pouvant être maniée du minimum, entre deux doigts, au maximum, à pleine main), ainsi que la force du serrage. Mais certains préfèrent un rythme de pression à un rythme de mouvement. D'autres caressent une partie seulement de la verge, notamment la surface ventrale près du frein ou dessous. D'autres encore se limitent à la stimulation du gland. Les caresses et les manipulations des testicules accompagnent souvent les manipulations péniennes. Pour mieux comprimer les testicules, certains serrent entre les jambes leur pyjama en boule, ou un tee-shirt.

Découvrir d'autres zones érogènes

De nombreux hommes, en même temps que les caresses de la verge, ont une pénétration anale, avec un doigt ou plusieurs, ou avec un godemiché. D'autres se massent parfois la prostate : l'excitation et l'orgasme s'en trouvent particulièrement renforcés. Mais peu d'hommes explorent les caresses sur le reste du corps, le ventre, l'intérieur des cuisses, les seins, la bouche et les lèvres, ou s'embrassent les épaules...

À côté de la manipulation manuelle, on trouve aussi le frottement, couché sur le ventre, contre les draps du lit, le tapis, un oreiller, ou encore le bras ramené sous le ventre. Le vibromasseur appuyé sur la verge ou le jet d'eau sont d'autres sources possibles de stimulation.

Apprendre à maîtriser son excitation

Les techniques utilisées par un homme pour se masturber ont des répercussions directes sur ce qu'il pourra vivre dans le rapport sexuel. Par exemple, celui qui serre très fort sa verge aura des difficultés pour éjaculer dans un vagin, puisque celui-ci, une fois bien lubrifié, ne lui offrira pas la même constriction. Mais, surtout, l'habitude d'exercer dès le début de l'excitation des mouvements rapides afin de faire monter toujours plus cette excitation ne permet pas de savoir durer ni de s'adapter au rythme de l'autre.

Plutôt que de chercher systématiquement à se décharger de sa pulsion sexuelle, un point c'est tout, l'homme a intérêt à se masturber aussi pour jouer avec son excitation, la faire venir et la laisser repartir, avoir des mouvements lents qui lui permettent de ne pas être emporté immédiatement. S'il prend l'habitude de passer du temps à ressentir cette excitation, à la faire durer, dix minutes, un quart d'heure, pourquoi pas une demi-heure, il exercera son corps, son cerveau et ses réflexes à vivre l'émotion dans la durée, à choisir ce qu'il veut selon les circonstances et à choisir entre plusieurs sortes de plaisirs.

Plus confiant en ses possibilités, plus sûr de lui, il saura alors mieux tenir compte de ce que l'autre sait vivre et veut vivre. Tout ce qui peut permettre de tenir le temps qu'on veut sous l'excitation est à explorer avec curiosité et persévérance, car rien n'est plus traumatisant que de ne pas savoir se maîtriser.

Et si l'on attend d'être en couple pour en faire l'apprentissage, on risque de se retrouver dans une situation psychologiquement blessante, où l'autre pourra manifester de l'incompréhension. Tandis que seul, on peut prendre le temps nécessaire et recommencer autant qu'on le veut pour parvenir à ses fins, sans aucun problème.

Dr Yves Ferroul

La sexualité masculine dévoilée

Pour en savoir plus sur la sexualité des hommes vivant en couple, le psychiatre et sexologue Philippe Brenot recueille leurs confessions. A la clé, des témoignages étonnants, sincères et toujours émouvants qui bousculent les idées reçues et tracent les nouveaux contours d'une mutation.

Pour en savoir davantage sur le "sexe fort" et sa sexualité, Philippe Brenot, psychiatre et sexologue innove avec une méthode d'investigation "sur la toile". "Ma vision dans le secret du cabinet était incomplète. Les réponses aux questions posées sur Internet m'ont beaucoup appris" confie le psychiatre, ému par ces hommes qui se mettent à nu. La confession solitaire sur écran lui a ouvert des pans insoupçonnés de la sexualité masculine, qu'il nous présente. L'enquête porte sur l'orgasme, la masturbation, les positions, les fantasmes, l'insatisfaction et bien d'autres champs autour des comportements sexo. Résultat : des tabous qui sautent et des informations précieuses qui, au-delà des faits, pourront peut-être atténuer les malentendus homme/femme dans les couples.

L'orgasme : un ressenti complexe !

Alors que les hommes semblent toujours perçus, comme triviaux pour la majorité des femmes, l'enquête révèle une tout autre réalité. Tout d'abord, à la question : "Avez-vous un orgasme à chaque rapport ?" 68 % des hommes répondent : "Oui !".

Ensuite, plus de 50 % d'entre eux ont pu décrire des sensations qu'ils ressentaient. Des informations qui tendent à rapprocher l'orgasme masculin de celui des femmes avec l'existence de 4 phases. A savoir : une montée de la tension, suivie d'une explosion, d'un relâchement dans la jouissance puis d'une perte de contrôle.

"Les nombreux détails qu'ils donnent révèlent une grande sensibilité à ressentir leur corps, ce qui va à l'encontre des stéréotypes des hommes rustres et peu communicants" soulève Philippe Brenot. Et ce n'est qu'un début !

Le premier rapport : de l'intranquillité

"La sexualité s'apprend" rappelle Philippe Brenot. Le psychiatre est frappé par la proportion "d'intranquillité" face au premier rapport, soit 57 % d'entre eux. D'autre part, 10 % avouent avoir eu une panne sexuelle, et 50 % une éjaculation rapide. Nombreux sont ceux qui avouent être plutôt stressés, et pas si fiers. A la question : "Comment vous êtes-vous sentis ?", on trouve de l'inquiétude avant, de la surprise et de la culpabilité après. Selon l'enquête, 16 % témoignent d'une expérience plutôt difficile, 31 % ont un souvenir neutre et seulement 48 % disent que ça c'est bien passé.

Alors que nombre d'idées reçues soutiennent que la sexualité va de soi, le sexologue s'appuie sur ces témoignages pour amener la question de l'éducation à la sexualité qui permettrait d'aborder le premier rapport avec moins d'anxiété. Selon Philippe Brenot, "Un accompagnement des ados vers une initiation "tranquille" et sécurisante éviterait certainement bien des difficultés sexuelles et relationnelles par la suite".

La masturbation : une détente anxiolytique

Les chiffres sont parlants ! 87 % des hommes pratiquent cette stimulation sexuelle, 13 % en culpabilisant, et 40 % sans le dire à leur compagne. Et ils sont tout de même 11 % à s'adonner à l'autoérotisme tous les jours.

Un sujet qui reste tabou chez bien des couples. Beaucoup de femmes continuent à se sentir humiliées quand elles surprennent leur conjoint "en flagrant délit", voire trahie quand le support d'excitation est un film porno. Il faut savoir qu'à la question : "Le porno vous stimule-t-il ?", les hommes répondent "oui" à 85 %.

La principale raison évoquée à cette pratique, au final banale pour un homme, est de l'ordre de la détente anxiolytique. Cette fonction anti-stress est peu connue : elle en serait pourtant le moteur principal.

La fréquence : l'insatisfaction en partage

Pour 63 % des hommes, la fréquence sexuelle est insatisfaisante. "Ça n'a rien à voir avec la partenaire" précise Philippe Brenot. Sans parler de normalité, l'enquête met à jour que la fréquence est perçue comme insuffisante, qu'elle soit de l'ordre d'une fois par mois, ou bien de quatre ou encore d'une fois par jour. Il semblerait que la notion de "manque" soit toujours plus ou moins au rendez-vous, en regard avec la fréquence masturbatoire, plus élevée. Les hommes revendiqueraient en fait le besoin d'une décharge physique et émotionnelle. Un champ que ne remplit pas la masturbation.

Bien que cette insatisfaction, fasse l'objet de bien des plaintes dans le couple, le fait que les hommes se sentent bel et bien piégés en quelque sorte dans le vécu de ce besoin, reste encore méconnu. Autre résultat étonnant de l'enquête : leur sentiment amoureux n'en est pas ou peu altéré. Les hommes paraissent ne pas savoir comment négocier entre

un désir/besoin quasi permanent et le respect des femmes dont ils sont amoureux. Cette pression sexuelle bien réelle entraînerait de nombreuses frustrations, souvent difficiles à comprendre, pour les femmes ! D'où les nombreux malentendus que nous connaissons.

Les préliminaires : la crainte de déplaire !

Les pratiques ont changé depuis 50 ans avec un intérêt croissant pour la préparation à l'amour. Si la jeune génération se prête davantage aux caresses, avec moins de pudeur, reste que les peurs de mal faire persistent. A la question : "Craignez-vous de décevoir votre partenaire ?" 52 % des hommes répondent "oui". Ces derniers semblent vraiment sous pression d'une performance amoureuse.

A la fois plus attentionnés et anxieux de ne pas savoir s'y prendre, ils courent effectivement le risque de déplaire. D'autant plus que la demande des femmes tourne autour d'une personnalité masculine entre tendresse et force : deux rôles qu'ils ne savent pas forcément conjuguer.

Une sexualité masculine plus complexe

En matière de sexualité, il ressort de cette enquête que les hommes ont évolué, ils écoutent davantage leur partenaire et cherchent à mieux comprendre la sexualité féminine. Devenus sentimentaux et affectifs, ils affirment à 60 % qu'un rapport sexuel épanoui est un moment d'intimité partagé. Moins égocentrés, 70 % d'entre eux savent qu'ils ne sont pas seuls responsables des orgasmes de leur partenaire, qui sont plus actives dans l'accès à leur propre jouissance. Dominés pour 92 % d'entre eux par leur état amoureux, ils lient sexualité et sentiments. Quant à la fidélité, 80 % déclarent que c'est une valeur importante.

Surpris de la franchise et de l'authenticité des hommes qui ont répondu à son questionnaire, Philippe Brenot décèle chez eux à la fois une plus grande capacité à exprimer leurs émotions, et un profond désir de changement qui va dans le sens de l'épanouissement du couple. Toutefois, il s'avère aussi qu'ils sont véritablement désorientés, voire en désarroi, et auraient davantage besoin que les femmes les écoutent et les comprennent. Cette enquête au-delà des chiffres et des révélations parfois triviales qu'elle comporte pourrait bien donner des clés aux femmes pour mieux cerner les contours d'une sexualité masculine, et lever alors nombre de malentendus.

Catherine Maillard, le 10 mai 2011

La sexualité masculine expliquée aux femmes

Si la femme reste un mystère pour l'homme, l'inverse est également vrai. Et plus encore sur le plan de la sexualité. Si nos modes érotiques ont changé, certains clichés subsistent. Le sexologue Iv Psalti en a pisté les plus fréquents et répond aux interrogations des femmes.

Si les discordes sexo entre les hommes et les femmes tendent à disparaître, rapport à la foudroyante d'informations qui circulent sur le sujet, il n'empêche que certains mystères au masculin demeurent. Et avec eux de nombreuses incompréhensions. Pour la fête sous

la couette, quelques mises au point sont nécessaires. Mise à nu des hommes par un spécialiste.

L'amour en pleine lumière

La situation : Les hommes sont fous des ébats en pleine lumière, c'est bien connu ! Les femmes beaucoup moins. Ces dernières ont un faible pour une douce lumière tamisée, voire une certaine obscurité.

Décodage : "Le mâle est essentiellement voyeur, son excitation sexuelle est basée sur la vue, plus que le toucher", rappelle le sexologue Iv Psalti. Son obsession à afficher une belle érection et à la maintenir nécessite une stimulation érotique élevée, qu'il va puiser dans la vision du corps de sa partenaire. Le hic ? "Des complexes sur son image corporelle, parasite grandement le plaisir de la femme, alors que celui de son partenaire est à son comble", signale le spécialiste. D'où le désaccord.

Le message à retenir : Mesdames, votre homme ne vous regarde pas comme vous le faites dans une glace, avec moult critiques, une balance dans les yeux et un compteur de calories dans le coeur. Il se fixe tout naturellement sur ce qui l'excite. A savoir, vos fesses et vos seins. Son conseil : Laissez-le vous regarder et vous trouver désirable ! C'est également pour vous le plus sûr chemin vers l'orgasme.

L'amour les yeux fermés

La situation : Les hommes, quand ils sont très excités, ferment les yeux ou bien nichent leur tête dans le cou de leur femme. Alors que celles-ci recherchent leur regard pour s'y plonger et ne faire plus qu'un !

Décodage : "Le mâle tente d'expérimenter un autre de ses sens moins familier, à savoir le toucher. D'où son besoin de mettre la vue en veilleuse" affirme le sexologue Iv Psalti. C'est pourquoi un homme doit fermer les yeux, il peut alors se concentrer sur les sensations. L'autre éventualité peut être également de l'ordre du fantasme. Derrière ses yeux clos, plusieurs perspectives se présentent à lui. Il peut rechercher dans le passé un souvenir d'une grande valeur érotique, tels que des ébats en pleine forêt pendant l'été. Ou bien anticiper un scénario fantasmé. "La majorité des hommes fantasment sur deux femmes en train de faire l'amour dont l'une est la sienne, et l'autre quelqu'un de proche..." développe l'expert.

Le message à retenir : Mesdames, vous brûlez de lui demander à quoi il pense... N'en faites rien, surtout ! D'une part, chacun a son jardin secret, qui comme son nom l'indique est secret. D'autre part, s'il souhaite vous faire partager ses fantasmes, préférez un moment hors des ébats... Où vous pourrez les accueillir, comme un ingrédient ludique pour votre sexualité, qu'il n'y a pas forcément à mettre en scène.

L'amour en solo

La situation : Les hommes se masturbent souvent en cachette, et parfois en surfant sur des sites porno. Les femmes ne le supportent pas ! Elles ont tôt fait de les accuser de les tromper, ou de ne pas être suffisamment satisfaits avec elle.

Décodage : Les vertus de la masturbation sont avérées. Elle enrichit la sexualité tout comme la machine à produire du fantasme. Autre élément incontournable, les hommes ont besoin en majorité d'un support visuel, d'où le succès que remporte Internet et sa manne "porno". La masturbation est vécue comme une décharge. Totalement concentré sur lui, et dégagé de la contrainte de satisfaire sa partenaire ou de durer, cet acte lui procure soulagement et plaisir. Attention, s'il emploie quasi-exclusivement ce mode sexuel au détriment des ébats avec une partenaire, l'addiction constitue un vrai problème.

Le message à retenir : Mesdames, vous êtes tentées, bien sûr, de pister son historique sur le net, et de le démasquer, en vraie harpie ! Une attitude qui en aucun cas n'est constructive. Il vaudrait mieux engager la conversation autour du besoin qu'il a de le faire. Ou bien sur le chapitre de ses fantasmes.

Et la tendresse.... Bordel !

La situation : Les demandes sexuelles d'un homme, quand elles sont fréquentes, ont vite fait de le cataloguer dans la case "obsédé". Ce qui entraîne alors chez la femme un refus catégorique.

Décodage : "Un mâle n'est pas qu'un pénis", insiste le sexologue Iv Psalti. Son besoin de caresse et de tendresse est bien réel... Même si la difficulté d'exprimer ses sentiments comme ses besoins plus intimes persistent. Les raisons en sont simples et peuvent se résumer par la peur de perdre sa virilité au propre comme au figuré. Cette nouvelle posture lui demande d'être réceptif, tendre, quasi "mou" pour mieux s'ouvrir aux sentiments et aux sensations. A contrario, sa demande apparaît aux yeux de la femme, comme tournant encore autour de l'agressivité sexuelle. D'où le dilemme, que les hommes rencontrent.

Le message à retenir : Mesdames, vos vœux ont été exaucés ! L'homme du XXIe siècle a bel et bien changé. Même s'il communique sur la sexualité, le nouveau mâle est profondément en quête de partage, d'intimité, et de sentiments comme l'amour ou la passion. Son désir de jeter un pont relationnel vers la femme est réel, il se fonde sur l'amitié, le sentiment et le sexe ! A vous de venir y danser et de clarifier vos attentes.

Catherine Maillard, le 9 mars 2011

La masturbation prévient le cancer de la prostate

http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/cancer_prostate/6959-cancer-prostate-masturbation-01.htm

Dangereuse ! Scandaleuse ! La masturbation a longtemps été considérée comme la mère de tous les vices. Mais voilà une étude qui pourrait définitivement tordre le cou à ce mythe. Des pratiques solitaires fréquentes préviendraient le cancer de la prostate, responsable de 10 000 décès chaque année.

"Tu vas devenir sourd !", "Ca va te rendre idiot !" ... De telles menaces ont longtemps contribué à la mauvaise réputation de la masturbation. Mais alors que le caractère inoffensif de l'onanisme est aujourd'hui démontré, voilà qu'une nouvelle étude

© <http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/hommes/15084-sexualite-hommes-devoilee.htm>

scientifique lui attribue même des effets bénéfiques. Pratiqué fréquemment, il pourrait prévenir le cancer le plus répandu chez l'homme.

Jeux de mains...

La prostate intervient dans la production du sperme (production du liquide séminal, mélange avec les spermatozoïdes) avant que celui-ci ne passe dans l'urètre au moment de l'éjaculation. Outre son rôle dans la reproduction, cette petite glande est l'objet de toutes les attentions puisqu'elle est à l'origine de plus de 40 000 nouveaux cancers et de 10 000 décès chaque année. Face à cette situation, différents scientifiques se sont intéressés aux relations entre cette maladie et les comportements sexuels. L'étude la plus récente est aussi la plus étonnante !

Entre 1994 et 1998, une équipe de chercheurs du Centre d'épidémiologie du Cancer de Melbourne (Australie)¹ a demandé à 1 079 hommes atteints d'un cancer de la prostate diagnostiqués avant 70 ans de remplir un questionnaire sur leurs habitudes sexuelles. Leurs réponses ont ensuite été comparées à 1 259 hommes en bonne santé du même âge.

L'équipe conclut que plus les hommes éjaculent entre 20 et 40 ans, moins ils risquent de développer un cancer de la prostate. Et la prévention n'attend pas le nombre des années, puisque l'effet protecteur le plus visible concerne les jeunes hommes. Les hommes qui éjaculent plus de cinq fois par semaine durant la vingtaine d'années réduiraient d'un tiers leur risque de développer un cancer de la prostate au cours de leur vie !

Préférez le solitaire au jeu de dames ?

Mais ces résultats risquent ainsi d'ébranler quelques certitudes. Dans cette étude, aucune association avec le nombre de partenaires sexuels n'a été mise en lumière. Pourtant, plusieurs travaux avaient évoqué une telle influence. En juin 2001, une étude américaine² avait même mis à jour une relation directement proportionnelle. Les plus grands séducteurs (plus de 30 partenaires) étaient plus souvent touchés par des formes agressives de ce cancer. Les auteurs avaient alors évoqué la possible responsabilité d'une ou plusieurs infections sexuellement transmissibles. L'augmentation des cas de cancers chez des patients ayant rapportés un passé de blennorragie ou de syphilis accréditait cette piste. Pour en savoir plus sur cette étude, lisez notre article "Incorrigibles séducteurs, attention à votre prostate !".

Dans l'hebdomadaire scientifique *New Scientist*³, les auteurs australiens estiment que leurs résultats ne sont pas en contradiction avec l'hypothèse infectieuse, bien au contraire. La différence entre les deux études repose sur l'activité sexuelle prise en compte. L'enquête américaine retient la quantité de rapports sexuels, alors que les chercheurs australiens prennent en compte le nombre d'éjaculations, avec ou sans partenaire. Le sexe en solo ne comporterait ainsi pas le même risque infectieux, comme le confirme l'un des auteurs Graham Giles : "Si nous avions pu isoler les éjaculations associées à des rapports sexuels, nous aurions certainement pu constater un effet protecteur encore plus important".

La prévention à portée de main

Mais quelles hypothèses peuvent accréditer ce pouvoir protecteur des pratiques solitaires ? Selon les auteurs, cette activité limiterait l'accumulation de liquide séminal. Certains composés de ce fluide constituant du sperme (potassium, zinc, fructose, acide citrique ainsi que du 3-methylcholanthrene pour les fumeurs) pourraient avoir des propriétés cancérigènes en cas de stagnation dans les canaux de la prostate. Cette hypothèse repose ainsi que un raisonnement assez simple, plus le flot dans ces "tuyaux" est important, moins les substances qu'ils contient peuvent s'y accrocher et endommager les cellules qui le constituent. Autre possibilité, l'éjaculation pourrait induire une maturation plus complète des cellules prostatiques, les rendant ainsi moins susceptibles de devenir cancéreuses. Mais pour le moment, il ne s'agit-là que de simples spéculations.

Et si demain, un bon régime alimentaire et l'exercice physique n'étaient plus les seuls conseils d'hygiéno-diététiques prodigués par votre médecin ? Rassurez-vous Messieurs, avant que votre médecin ne vous encourage à vous masturber régulièrement, les résultats de cette étude devront être confirmés.

Néanmoins, cette pratique étant inoffensive, rien ne vous empêche de prendre dès maintenant votre santé en main...

David Bême

- 1 - BJU International 2003 92 (3), 211
- 2 - Am J Epidemiol. 2001 Jun 15;153(12):1152-8
- 3 - New Scientist 19 juillet 2003