

# La masturbation masculine

Soulagement physique, meilleure circulation sanguine, éviter les risques d'éjaculation précoce... La masturbation, c'est bon pour la santé mais c'est avant tout la promesse d'une grande jouissance.

## Les idées reçues

Nos ancêtres affirmaient que la masturbation rendait sourd, aveugle, réduisait la forme du pénis... Tout ça pour dissuader le recours à cette pratique. Selon eux, se masturber diminuait la capacité de se reproduire en gâchant cette semence précieuse qu'ils pensaient limités chez l'homme. Rassurez-vous : tous ces mythes sont faux. 90 % des hommes se masturbent régulièrement et tous se portent très bien !

## Besoin physique ou pur plaisir ?

Ne paniquez pas si vous le surprenez en pleine besogne sous la douche, ça ne signifie pas qu'il est frustré. L'homme se masturbe pour atteindre l'orgasme et se libérer des tensions sexuelles mais pas seulement. Il s'agit, chez lui, d'un réel besoin physique. Petit rappel de biologie : les organes sexuels produisent et accumulent du sperme. Au bout de quelques jours, le corps veut l'expulser pour laisser la place à celui qui est "frais".

## L'éjaculation

La façon dont votre homme se masturbe a des conséquences directes sur sa sexualité. Une masturbation trop rapide engendre souvent des problèmes d'éjaculation précoce, alors pas de précipitation. Dès l'adolescence, l'homme doit prendre le temps de découvrir son corps pour s'assurer une meilleure maîtrise de son éjaculation. En se testant, il améliore sa capacité éjaculatoire et ses performances...

## On lubrifie

Salive, gel lubrifiant, lait hydratant... Choisissez ce que vous voulez, et lubrifiez le sexe de votre homme pour que la masturbation se rapproche le plus possible de la sensation qu'il ressent lors de la pénétration. Pensez d'autant plus à ceux qui sont circoncis : sans lubrification des risques d'irritation sont à prévoir.

## La technique

Placez votre main autour du pénis en érection de votre homme. Tenez le bien sans trop serrez non plus. Caressez sa verge de haut en bas dans un mouvement de va-et-vient en trouvant le rythme et la pression qui lui procurent le plus de sensations. N'hésitez pas à stimuler ses testicules en même temps, certains en sont friands. L'excitation monte et vous sentez qu'il est sur le point de jouir ? Accélérez le mouvement si vous souhaitez une fin rapide ou ralentissez pour prolonger le plaisir. Le pénis devenant très sensible après éjaculation, stoppez toute stimulation.

## Les branlettes

Certes le terme est peu flatteur, mais ces pratiques ont le don de les exciter au plus haut point. En préliminaire ou jusqu'à orgasme, tour d'horizon :

- Branlette espagnole dite « Cravate de notaire » : l'homme place son sexe en érection entre vos seins et effectue un mouvement de va-et-vient. Conseil : on rapproche sa poitrine au maximum pour bien serrer le pénis.
- Branlette grecque : sans pénétration, l'homme fait glisser son pénis entre vos fesses.
- Branlette thaïlandaise : votre amant tient vos pieds autour de son sexe et bouge son bassin. Pas la pratique la plus efficace, mais très appréciée par les fétichistes.