

Les 1001 vertus de la masturbation

Encore taboue, la masturbation soulève bien des résistances. Cet acte, principalement solitaire, se pratique à bien des étapes de notre vie. Sans toutefois avoir gagné ces lettres de noblesse. Petit tour d'horizon des vertus de cette caresse intime "honteuse" pour une pratique en solo, (enfin) happy !

"Tu aurais vu ta tête quand on est rentré dans ta chambre, sans prévenir... Ton petit air gêné, du genre, "bein quoi je me gratte l'oreille, et alors", c'était drôle !" Cette conversation a lieu dans un café parisien entre deux ados... Celui à qui s'adresse cette phrase, clamée un peu trop fort, est rouge cramoisi ! Ce n'est évidemment pas d'oreilles dont il s'agit mais de bien de jeux sexuels, de masturbation, plus précisément. Les magazines, le cinéma, et les sex toys ont beau en vanter les vertus, l'acte demeure pour une majorité (soyons franc) encore honteux. Victime de notre pudibonderie, il s'accompagne toujours d'une connotation négative. Pour y remédier, nous avons plongé dans l'ouvrage "Petite histoire de la masturbation" du médecin Pierre Humbert et du psychiatre Jérôme Palazzalo.

La masturbation : la première voie d'accès au plaisir

Comment revendiquer son droit à l'orgasme, quand la seule notion de plaisir reste un mystère ? L'auto-érotisme nous montre la voie, et ce depuis le départ visiblement. Il paraît que déjà dans le ventre de sa mère, le fœtus s'y adonne, en toute confidentialité. Plus tard, enfant, on y retourne pour découvrir l'accès au plaisir à son rythme, avec sa sensibilité.

Et c'est là que le bat blesse ! Mal perçu en général par les parents, qui jugent cet acte répréhensible alors qu'il est tout simplement naturel, le geste devient honteux, le corps et le plaisir qu'on peut en éprouver, aussi. Et nous voilà dépendants de leurs interdits, alors qu'il serait si simple, comme le propose Brigitte Lahaie dans la préface, "d'expliquer qu'il n'y a pas de mal à se faire du bien, à condition que ce soit à l'abri des regards indiscrets".

L'onanisme, une clé de l'estime de soi ?

Pratiquée positivement et assumée, l'onanisme booste l'estime de soi. Derrière cette affirmation qui peut paraître subversive, se cachent bien des études dont l'enquête Royet réalisée en 1991 sur des adolescents âgés de 15 à 18 ans. Celle-ci montre que cette pratique entraîne un rapport de fascination (positif) avec son phallus pour le garçon... A travers l'image de cet organe redressé, il découvre sa puissance et sa virilité, et en tire une grande fierté. Pour la jeune fille, le narcissisme, moins localisé, se place d'emblée sur l'ensemble du corps, sa silhouette, sa poitrine, son visage et son aptitude à plaire...

Ainsi, la masturbation donnerait donc l'accès au plaisir et la félicité qui en découle, développant aussi notre inclinaison pour la rêverie et l'art. Rempart s'il en est contre la frustration, source entre autres d'agressivité. Un point que corrobore l'étude Exton (2001) : dans les populations où la masturbation n'est pas dévalorisée, on observe une prolongation des études avec un goût prononcé pour l'activité intellectuelle ou artistique et des comportements moins violents...

Se masturber pour une sexualité plus épanouie

Britney Spears, Janet Jackson, Elisa Tovati... si les filles donnent le *la*, concernant les joies de l'onanisme, il y a de bonnes raisons. Dans leur opus, les Dr Humbert et Palazzolo, soutiennent

que "chez les jeunes filles, la masturbation aurait pour fonction de domestiquer l'aptitude à atteindre l'orgasme lors de la relation coïtale". Tout bénéf' donc pour ces dames mais également ces messieurs.

La masturbation ne serait donc plus une pratique concurrente au coït, mais bien complémentaire, avec à la clé des promesses de jouissance décuplée pour les deux partenaires. En définitive les auteurs sont unanimes : les motivations (pour les deux sexes) répondent aussi à un besoin d'auto exploration, de réassurance narcissique, mais aussi à un désir d'autonomie et de découverte personnelle et intime du désir...

Mieux se connaître, pour mieux jouir. Si l'idée n'est pas nouvelle, y céder sans culpabilité reste à faire.

L'autoérotisme contre les troubles de la sexualité

La masturbation, nouvelle thérapie contre les troubles du désir ? Pourquoi pas, répondent les pros... En réalité, la proposition date des années 70, où l'efficacité des techniques de réapprentissage de la masturbation était prônée par les sexothérapeutes. La volupté pour se désinhiber, fait de nouveau des émules dans la profession, oui mais à coeur joie, alors ! La proposition ne réside pas tant dans une simple branlette, mais davantage dans le fait d'y associer des pensées positives, et d'assumer les fantasmes et les désirs qui s'y rapportent.

En effet, de nouvelles études soutiennent que "ce sont les fantasmes associés à la masturbation, plus encore que l'aptitude à se donner du plaisir, qui ont des répercussions positives sur les inhibitions". Une invitation à plonger au coeur de nos désirs, pour une exploration fantasmagorique, en toute intimité.

Catherine Maillard, le 27 mai 2009
Mis à jour le 4 janvier 2012

Un livre parmi d'autres :

Petite histoire de la masturbation

Auteur(s) : Pierre Humbert, Jérôme Palazzolo

Date de parution : 17/04/2009

Nombre de page : 256 pages

Format : 145 x 220 mm

ISBN : 9782738121738

21.90 € Acheter la version papier

Woody Allen en disait : « Après tout, c'est une façon de faire l'amour avec quelqu'un qu'on aime bien. » Sur cette question si personnelle et intime, voici une perspective historique apportée par un médecin et un psychiatre.

Pourquoi la masturbation, autrefois acceptée avec bienveillance ou dérision, devint-elle aux XVIIIe et XIXe siècles un acte dangereux pour la santé morale et physique ? Quelles ont été les répercussions sociales de ce discours alarmiste ? Quelle est aujourd'hui sa place dans la sexualité ? Chez l'enfant, l'adolescent, l'adulte ?

Pour comprendre sans juger.

Pierre Humbert est médecin.

Jérôme Palazzolo est psychiatre, professeur au département santé de l'Université internationale Senghor (Alexandrie, Égypte) et chercheur associé au Laboratoire d'anthropologie et de sociologie de l'université de Nice.