
La masturbation est-elle importante pour une vie sexuelle heureuse?



Rencontre avec Agnès Jacquerye, PhD, sexologue clinicienne, coach en santé sexuelle

La masturbation ou l'auto-érotisme est une pratique sexuelle qui consiste à obtenir seul et pour soi-même un plaisir sexuel pouvant aller jusqu'à l'orgasme, par des contacts adaptés au niveau du sexe.

► **La masturbation est un entraînement à l'amour. Elle est à la fois une méthode pédagogique et une école de la sensualité pour soi.**

Quelles sont les avantages de la masturbation?

Pour les jeunes et les moins jeunes, c'est un excellent moyen de savoir comment atteindre l'orgasme, quelles sont les caresses et les stimulations qui excitent le plus. La masturbation facilite ainsi l'accès à son propre corps. De plus, pratiquée et assumée positivement, la masturbation favorise à la fois la détente et l'estime de soi. Elle peut en effet diminuer le stress, améliorer le sommeil et soulager la douleur. Et par ailleurs, même s'il y a un léger sentiment de culpabilité, l'image de soi que l'on développe est positive avec, pour résultat, un résultat bénéfique pour le partenaire: je suis une personne désirable, désirable, capable d'avoir du plaisir et d'en donner. Parfois, plus fréquente que les rapports à deux, la masturbation entretient le désir dans le temps et elle évite les périodes trop longues d'abstinence.

La manière de se masturber influence-t-elle les relations sexuelles en couple?

La masturbation signifie que l'on utilise sa main pour stimuler ses organes génitaux mais il existe aussi d'autres manières de s'exciter: frottements par le biais d'un linge, utilisation d'un objet pour l'écraser entre les deux cuisses, pomme de douche sur la vulve, vibromasseur, ou encore debout sous la douche mettant le corps dans un tonus important mais aussi, assis, par exemple, devant l'ordinateur, dans une position de fermeture limitant la vasocongestion. Pratiquer ces mêmes gestes et comportements dans la relation à deux, pour rechercher les mêmes sensations, risque d'apporter une déception importante voire une mésentente progressive dans le couple. Pour l'homme, limiter la masturbation à des gestes « vite faits » dans la douche, apportant certes un orgasme dit « de décharge », peut favoriser l'éjaculation précoce en couple. Pour la femme, si l'orgasme n'est atteint qu'en serrant les jambes, elle aura des difficultés à apprécier les caresses, la pénétration et le cunnilingus, qui demandent au contraire un lâcher prise. Il est dès lors important de rechercher, dans la relation à deux, de nouvelles sensations péniennes, clitoridiennes ou vaginales.

Il faut apprendre à redécouvrir la masturbation, qui peut se faire en adoptant une position corporelle en ouverture, dans un cadre plus agréable, en accélérant mais aussi en ralentissant les mouvements, en modulant mieux son corps, en apportant plus de puissance dans son bassin en mouvement, en utilisant une respiration ample et abdominale et des fantasmes érotiques. La masturbation, réinvestie dans une optique de relation à deux, permet alors d'améliorer la qualité de sa relation avec son partenaire. ■



Be-Life
NATURAL PRODUCTS

TONUS / VITALITÉ / DÉTENTE



Magnesium Magnum Magnesium 500 Be-Life

LE MAGNESIUM CONTRIBUE:

- ✓ à réduire la fatigue
- ✓ au bon fonctionnement du système nerveux
- ✓ à un bon métabolisme énergétique
- ✓ à une fonction musculaire normale
- ✓ à des fonctions psychologiques normales

CNK: Magnesium 500 60 gél. 2665412 - Magnesium Magnum 60 gél. 2665446

Disponible dans tous les magasins Bio ou en pharmacies.