

# La masturbation

G. Verroust

## Définition

La masturbation consiste à se caresser les organes génitaux à la main ou à l'aide de divers moyens matériels pour se procurer du plaisir (« se faire du bien ») ou soulager sa tension érotique, en général jusqu'à l'orgasme

## Points d'Histoire

La condamnation de la masturbation masculine est très ancienne car elle était considérée comme une pratique gaspillant la semence. On rappelle que la condamnation de l'onanisme concernait aussi bien la masturbation que le coït interrompu avec éjaculation hors du vagin. D'ailleurs l'Onan de la Bible pratiquait en fait le coït interrompu. Dès que le rapprochement entre l'acte sexuel et la fécondation a été connu, l'enfant a été considéré comme l'enfant de l'homme. L'homme déposait sa graine dans la femme qui était le « terrain » (code Napoléon), le « vase » (théologie chrétienne), etc. Certains fondamentalistes chrétiens encore aujourd'hui parlent de l'onanisme comme d'un infanticide.

Par contre de nombreux indices conduisent à penser que les femmes se sont toujours masturbées, et que cet acte n'était qu'une simple pratique d'auto-hygiène qui allait de soi. On trouve des accessoires de masturbation féminine (olisbos, linguam...) dans toutes les civilisations jusqu'aux époques les plus reculées.

La condamnation explicite de la masturbation chez les femmes est récente : elle s'est développée au XIX<sup>ème</sup> siècle lors du passage du contrôle religieux au contrôle médical des corps comme l'a bien montré Michel Foucauld. Elle a eu des conséquences épouvantables. Dans cette société férocement sexiste, cet interdit « justifié » par des arguments faussement scientifiques d'une stupidité effarante a mis les femmes en état de dépendance physiologique pour l'exercice de leur sexualité. Le développement de certaines pathologies féminines (hystérie...) en serait une conséquence. Le plaisir féminin était officiellement considéré comme « immoral ». Au XIX<sup>ème</sup> siècle, une femme qui avait du plaisir était qualifiée de « vicieuse ». Une honnête femme ne devait pas avoir de plaisir ! Des médecins ont excisé des fillettes surprises à se caresser ! On parle de *femmes colonisées* pour qualifier celles qui, en état de dépendance sexuelle et ne se masturbant pas, acceptent les pires sévices ou humiliations pour obtenir des hommes leur satisfaction sexuelle.

Dans certaines sociétés sexistes, des mutilations comme l'excision clitoridienne conduisent à annihiler le plaisir et le désir afin de garantir la fidélité conjugale. On rappelle que l'excision clitoridienne n'est pas une simple coutume folklorique ou religieuse à respecter comme le prétendent certains mais une mutilation sexuelle majeure qui reviendrait chez l'homme à l'ablation du gland ou du pénis. Elle constitue une des formes les plus barbares de l'esclavage des femmes transformées en objets passifs d'assouvissement et de reproduction. Elle est très antérieure au judaïsme et à l'Islam et est apparue en même temps que la circoncision. Elle trouve au départ sa source dans la volonté d'inscrire dans le corps la séparation des sexes. On ôte au garçon sa partie dite féminine (le prépuce) et à la fille sa partie dite masculine (le clitoris).

L'interdit sexiste sur la masturbation féminine porte aussi sur l'image du sexe, sale, impur (voir les termes péjoratifs) et nombre de femmes encore à notre époque le trouvent laid et répugnant.

Aussi le mouvement féministe a attaché une grande importance :

— à l'apprentissage et la pratique de la masturbation pour construire son autonomie et vivre pleinement sa dignité humaine. Les féministes américaines organisent des groupes de masturbation dans ce but.

— à la conscientisation de la beauté de son sexe, « second visage beau, expressif et qui ne ment pas » (Rogers). Le regard, les caresses de l'amant(e) qui l'embrasse, le lèche, aident à cette conscientisation. Les vulves sont aussi variées que les visages.

Les interdits sur le sexe et le plaisir continuent à faire des dégâts. Il s'agit d'un combat politique toujours actuel. Il faut voir la gêne qui s'exprime encore chez certain(e)s lorsque le sujet est abordé, parfois sous forme de ricanements. Certains textes de loi archaïques issus du Code Napoléon sont toujours en vigueur et ont par exemple permis à des organisations d'extrême droite des interventions répressives couronnées de succès auprès du Conseil d'État.

=====

## Les bienfaits de la masturbation

### 1

La masturbation est une activité **saine, naturelle** qui satisfait un besoin physique et assure une bonne santé psychologique. Elle assure l'autonomie, la solidité personnelle. La pratique régulière de la masturbation suffit à guérir certains types de névroses graves.

Remarquons que la satisfaction du besoin sexuel par la masturbation permet de donner à l'amour toute sa dimension affective altruiste en ne le réduisant pas au soulagement d'un besoin physiologique à n'importe quel prix. On ne tombe pas amoureux par manque. Les jeux de l'amour deviennent alors échanges raffinés entre deux personnes avec toutes leurs richesses et l'immense univers des découvertes et des plaisirs partagés. On rend au désir toute sa richesse humaine et à la sexualité sa fonction irremplaçable de communication inter-personnelle.

Stekel, un des fondateurs de la sexologie, conseillait à des amants (il pensait aux jeunes mariés à l'époque) de se masturber l'un devant l'autre avant de faire l'amour pour la première fois. Ceci est important pour :

- Voir comment l'autre a du plaisir et atteint l'orgasme
- Voir l'autre comme un être humain actif et désirant..

Les féministes américaines des années 70 avaient organisé dans le cadre du grand mouvement de révolution amoureuse des stages mixtes d'éducation sexuelle pour adolescents. Parmi ce qui leur était demandé, garçons et filles devaient montrer aux autres comment ils se masturbaient. Ceci visait d'abord à montrer la quasi-identité physiologique entre garçons et filles mais aussi conduisait les garçons à voir dans les filles des égales actives et désirantes comme eux, et pas des objets de plaisir passifs à consommer. En outre, chacun savait comment donner du plaisir à l'autre

### 2

La masturbation est une activité **culturelle** par laquelle on construit et enrichit sa personnalité et on cultive sa sensualité (comme on cultive son corps par le sport et ses capacités intellectuelles par l'étude). La masturbation ne doit donc pas être pratiquée à la va-vite comme une regrettable activité nécessaire mais consciemment et en cultivant ses riches fantasmes à soi, expression de sa richesse personnelle, unique. La masturbation peut être un cérémonial que chacun organise et développe selon sa personnalité, coordonnant le développement de son imagination, l'élaboration de ses fantasmes avec le plaisir des caresses. La recherche d'accessoires (matières, objets, situations) est un vaste domaine. Une place doit être faite aux jeux d'eau : la douchette du bain est un des grands moyens de masturbation féminine. Un lavement chaud provoque des sensations inédites, etc.

### 3

Chez l'humain la masturbation est une activité **artistique** créatrice. Elle crée avant l'orgasme un état second d'excitation dit *État de conscience modifié* (avec sans doute production de neuro-stimulateurs : dopamine et autres) propice à l'exaltation créatrice. Nombre d'artistes se mettent dans cet état de plaisir, d'ivresse quasi-psychotique durant leur activité de création. Certains ne s'en sont pas cachés (Renoir). Nous retrouvons là une activité spécifique de l'être humain qui transforme une fonction biologique en moyen de création.

=====

## Quelques mythes à dénoncer :

Beaucoup d'idées fausses circulent encore ou sont admises inconsciemment et font du mal.

1/ Ce n'est pas une activité pathologique. Au contraire, c'est sain, naturel et ça ne rend pas sourd. Certains écrits médicaux du XIX<sup>ème</sup> siècle, dans la continuation de Tissot faisaient de la masturbation la cause unique d'un nombre incommensurable de maladies dont on ne connaissait pas alors l'origine (tuberculose, leucémie, poliomyélite, etc.). On a martyrisé des adolescents qu'on avait surpris à se masturber (mains attachées, corsets, culottes de toile fermées, bains glacés). Certains ouvrages médicaux sont de vrais catalogues d'instruments de torture. On a même excisé des fillettes ! Aujourd'hui, un adolescent qui ne se masturbe pas est considéré comme un adolescent à problèmes. (fragilité psychologique, agressivité, hystérie, obésité... et acné).

2/ Se masturber ôte du plaisir donné/reçu à/de l'aimé(e). C'est faux : on fait mieux l'amour au contraire quand on a l'habitude de se masturber. La masturbation est un entraînement qui développe la forme amoureuse comme le pianiste travaille son piano pour être meilleur en concert. Il **faut** continuer à se masturber **sans honte** quand on vit en couple. En le disant clairement.

3/ Lors de jeux amoureux, il ne faut jamais hésiter à se masturber devant l'autre, en s'occupant de l'autre, pour entretenir son plaisir quand on se consacre au plaisir de l'autre. (par exemple : se caresser en suçant ou léchant le/la partenaire). On peut ainsi avoir un orgasme simultané en se concentrant sur le plaisir donné à l'amant(e) avec la bouche et les doigts. Avant le SIDA, on s'entraînait à avaler le sperme de l'amant lors de son orgasme en se masturbant/caressant pour jouir avec lui. Maintenant avec la capote le problème ne se pose plus. Dans les jeux collectifs les amant(e)s expérimenté(e)s entretiennent leur excitation en se caressant doucement.

4/ Se masturber avec un(e) ami(e) de son sexe n'est pas forcément être homosexuel. C'est un acte bénéfique et libérateur : on apprend à avoir confiance en soi et l'acte masturbatoire est dédramatisé, valorisé. Ce geste naturel d'amitié permet de partager un contact intime avec l'autre indépendamment de son sexe, ce qui soulage nombre d'angoisses et peut souvent transformer une jalousie/rivalité en complicité amicale.

## Annexes

Les gadgets érotiques (*Sex toys*, instruments du jouir, etc.) sont de types innombrables. Ils sont maintenant vendus non seulement dans les sex shops mais aussi, réalisés par de grands créateurs, dans des rayons de grands couturiers réservés aux femmes.

### **Les vibrateurs, olisbos (godemichés), etc.**

Les accessoires (surtout à usage féminin) de masturbation remontent à la plus haute antiquité. On en retrouve jusqu'au paléolithique. D'usage courant en Grèce (olisbos), à Rome, en Chine, au Japon, en Amérique pécolombienne, en Inde, etc... De formes diverses souvent phalliques. A part le linguam, œuf de pierre dure qui s'introduit dans le vagin, venant comprimer la base du clitoris ; le plaisir est atteint en serrant rythmiquement les cuisses. Nombre de femmes se masturbent ainsi en se mettant sur le ventre et en serrant très fort les muscles des cuisses. C'est ce qu'on appelle la masturbation par « sciage ».

Mais la plupart des olisbos ont la forme parfois très réaliste d'un pénis de jolie forme et parfois de belle taille (voir la riche collection du Musée de l'Érotisme à Paris).

L'utilisation de vibro-masseurs médicaux aux fins de masturbation s'est répandue spontanément autour des années 40/50. Aujourd'hui, les godes (en anglais *dildos*) intègrent un vibrateur. Malgré leur forme phallique à charge surtout symbolique, les femmes l'utilisent en général non par pénétration mais en l'appliquant sur le clitoris. Les chiffres de vente montrent qu'en France presque toutes les femmes en possèdent un.

On trouve maintenant des accessoires érotiques (*Sex toys*) bien adaptés à l'anatomie et à la physiologie féminines. Certains comprennent une forme phallique vibrante, animée et courbée pour atteindre le point de Gräfenberg (Point G) mais comportant aussi et surtout des parties vibrantes antérieures prenant en fourchette le clitoris. C'est d'une efficacité redoutable.

On a justement pu reprocher aux vibromasseurs leur trop grande efficacité, conduisant trop vite à l'orgasme et écourtant les joies (et richesses culturelles) des longues minutes ou heures du plaisir préliminaire.

### **Les boules de Geisha**

Ce sont deux boules creuses en ivoire reliées par un cordonnet et contenant chacune une bille lourde en acier qui roule à l'intérieur. La paroi intérieure est légèrement cannelée si bien que lorsque les billes se déplacent à l'intérieur, elles produisent une très légère vibration. Ces boules se mettent dans le vagin et à chaque mouvement elles causent des sensations agréables. Un petit cordon permet de les extraire.

Ces boules dites « de Geisha » sont ainsi nommées car elles étaient portées par les susdites à des fins de coquetterie. L'excitation sexuelle qu'elles provoquent s'accompagne de modifications corporelles apparentes qui rendent plus séduisante (regard brillant, érection des mamelons, etc.) outre bien sûr le côté agréable de l'état obtenu. De plus cet état de conscience modifié qu'on sait maintenant être dû à la production des neurotransmetteurs spécifiques de l'excitation sexuelle est propice à la créativité et rend la conversation plus brillante.

Les boules de Geisha vendues couramment aujourd'hui ne sont plus en ivoire mais en matière plastique. Des utilisatrices les portent pour voyager (agréablement), pour aller danser en boîte. Le seul problème est de les ôter discrètement avant tout jeu amoureux intime avec un(e) amant(e)...

Un accessoire japonais voisin, le rino-ta-ma également creux et contenant une bille lourde avait la forme d'une petite banane. L'utilisatrice l'introduisait dans le vagin et s'installait dans un fauteuil à bascule pour planer durant des heures. Une version en plastique en a été commercialisée en Europe dans les années 60 sous le nom de RinTinTin. Elle a été retirée car certains se la mettaient dans l'anus ; l'objet se coinçait dans le rectum et il fallait aller à l'hôpital pour le faire extraire... Afin d'éviter cet ennui les vibros à usage anal comportent deux barrettes transversales pour limiter la pénétration, et de même les plugs anaux comportent une embase large pour la même raison.

## **Les groupes mixtes ou non-mixtes de masturbation**

Il en est de divers types répondant à des besoins divers. Donnons-en les principaux.

### ***Groupes féminins thérapeutiques***

Nous les avons mentionnés. Ces groupes (souvent organisés par les féministes comme ceux de Betty Dodson) doivent être dirigés par une bonne animatrice éventuellement aidée par des participantes l'ayant déjà suivi.

S'adressent à des femmes parfois timides, pudiques et sexuellement dépendantes, ayant donc besoin de valoriser leur sexe, de déculpabiliser leur plaisir, de construire leur autonomie sexuelle et d'apprendre à avoir confiance en elles.

Pour certaines participantes il s'agit de soigner des anorgasmies dont les conséquences médicales et sociales sont parfois sérieuses

De plus ces groupes apprennent aux femmes à dédramatiser le contact intime avec une autre femme et pour certaines révèlent et libèrent leur homosexualité refoulée, leur permettant ainsi de se réaliser, de s'épanouir.

### ***Groupes masculins***

Demandent un bon animateur si possible formé en sexologie.

Buts :

Outre la valorisation du plaisir, apprendre à avoir confiance en soi avec d'autres hommes.

Se libérer des préjugés courants concernant érection, taille du sexe, etc.

Dédramatiser et déculpabiliser le contact homosexuel.

Apprendre des techniques, échanger des expériences.

Pour certains, libérer la composante homosexuelle refoulée et apprendre à l'assumer.

### ***Groupes didactiques mixtes de jeunes***

Dirigés par un couple d'animateurs H et F avec des connaissances en sexologie, une bonne formation personnelle et en respectant des règles déontologiques impératives.

Âge idéal : 15 à 17 ans. En France pour des raisons juridiques, plus de 18 ans.

Apprendre à avoir confiance en soi, à être à l'aise sans honte avec son corps, son sexe, son plaisir avec les deux sexes.

Apprendre la similitude garçon-fille dans un contexte égalitaire, découvrir le désir et le plaisir de l'autre.

Ces groupes pédagogiques mis au point par des sexologues suivent des protocoles précis. Ils ont été encouragés et parfois organisés par les mouvements féministes car ils aident les garçons à se débarrasser des préjugés sexistes et les filles de la honte du plaisir.

### ***Groupes mixtes d'adultes***

Nombre d'ateliers mixtes sont organisés çà et là, sur des principes voisins et avec des buts similaires souvent dans le cadre de cycles d'éducation sexuelle pour adultes.. Nous en donnons un exemple plus loin.

### **Exemple de groupe mixte : le GAMMA.**

A titre documentaire nous donnons le programme du G.A.M.M.A. (Groupe d'Apprentissage Mixte de la Masturbation Adulte) de 1998. Ce groupe de travail était l'un des ateliers codirigés par la LiLiSex et une grande organisation française d'éducation sexuelle pour adultes.

---

## **G.A.M.M.A.**

### **Groupes d'Apprentissage Mixte de la Masturbation Adulte**

Parce que la masturbation est une activité sexuelle saine et bénéfique et pas seulement un palliatif.

Parce que l'onanisme est un art et se cultive.

- Vaincre la timidité et bâtir une nouvelle confiance en soi
- Se libérer de la honte du plaisir
- Dédramatiser le sexe
- Être à l'aise avec l'autre sexe, comprendre sa beauté dans le plus total respect
- Echanger des expériences
- Avoir un meilleur accès à l'orgasme pour les femmes et contrôler l'érection et l'éjaculation pour les hommes.

Rejoignez sans crainte un groupe mixte, encadré par des thérapeutes, pour l'apprentissage et le perfectionnement de la masturbation, dans une ambiance saine et conviviale afin d'améliorer sa sexualité et de mieux connaître l'autre

### **Organisation**

- Prévoir de l'huile de massage pour celles et ceux qui désireraient masser leur sexe
- Nudité de tous les participants dès les premières minutes dans la salle, thérapeutes compris
- Jeux de présentation avec les prénoms pour se connaître, briser la glace, s'amuser et créer une certaine intimité
- Intervention de chacun, le groupe formant un cercle avec raisons de présence, exposé des problèmes ou complexes s'il y en a.
- Exercices de respiration pour l'harmonie du groupe.
- Eveil sensoriel de son corps, caresses de zones érogènes (comparaison entre les deux sexes)
- Stimulation de son sexe. Insister sur les variations de mouvements, les positions pour faire comprendre que la masturbation ce n'est pas « se branler », c'est un véritable acte sexuel.
- Trois points importants à souligner durant la réunion :
  - Vivre le groupe, ne pas s'isoler mais garder la cohésion des participants, soit en cercle comme pendant la présentation, soit face à face ensemble
  - Encourager les prises de parole avant, pendant et après
  - Conseiller de prendre son temps car son sexe mérite après tout autant d'attention que sa coiffure ou son " look ".

*Alexandre et Françoise*

---

Dans l'atelier décrit ci-dessus il est mentionné l'« éveil sensoriel » (*Sensory awakening*). C'est une technique de découverte et d'appropriation des ressources de son corps mise au point en 1970 par la Sexual Freedom League de San Francisco, reprise par la LiLiSex et utilisée dans les sexothérapies psycho-corporelles. Des méthodes voisines sont mises en œuvre dans le Tantra.

## **Bibliographie :**

DODSON Betty - *Sex for One* - Harmony books, New York, 1974

Cet ouvrage célèbre est régulièrement réimprimé. L'auteure, militante féministe bisexuelle, organise des stages féminins dans lesquels les femmes apprennent à regarder et à montrer sans honte leur sexe, à voir et toucher celui d'autres femmes à se caresser devant d'autres femmes et à voir d'autres femmes se donner du plaisir. Une amie sexothérapeute elle-même bisexuelle a participé à un de ces stages dans un quartier populaire de Brooklin. On sait qu'en France dans les années 70, les vibromasseurs ont été vendus aux ménagères des grands ensembles par des démarcheurs qui organisaient des thés de dames à domicile avec démonstrations.

TISSOT Simon-Auguste Dr. - *L'Onanisme, dissertation sur les maladies produites par la masturbation* - Le Sycomore, Paris, 1980(1760).

Cette réédition d'un livre tristement célèbre est précédée d'une longue étude historique et critique et suivi de documents annexes. Sa réimpression serait pertinente

STENGERS Jean & VAN NECK Anne - *Histoire d'une grande peur : la masturbation* - Université de Bruxelles, Bruxelles, 1984. Synthélabo, Paris, 1998.

Une excellente étude universitaire qui montre comment des préjugés idéologiques ont pu conduire à développer durant deux siècles une énorme erreur scientifique en totale contradiction avec les faits cliniques pourtant observables partout.

BRENOT Philippe - *Eloge de la masturbation* - Zulma, Paris, 1997

Sympathique petit pamphlet.

PRECIADO Beatriz - *Manifeste contra-sexuel* - Balland, Paris, 2000.

Ouvrage queer contenant une célèbre apologie du gode.

FOUCAULT Michel - *Histoire de la sexualité* (3 vol.) - Gallimard, Paris, 1976/1984 / Tel, 1998.

FOUCAULT Michel - *Les anormaux* - Gallimard, Paris, 1999.

Ces cours donnés au Collège de France contiennent un des meilleurs exposés universitaires de synthèse sur le contexte historique, idéologique et social des interdits sexuels et leur rôle dans le contrôle politique des corps.

MASTERS R.E.L. - *Sexual Self-stimulation* - Sherbourne, Los Angeles, 1967.

Bien entendu de nombreux traités d'éducation amoureuse contiennent un ou plusieurs chapitres (parfois excellents) sur la masturbation. La plupart insistent sur le rôle de la masturbation simultanée ou réciproque dans les jeux amoureux

REICH Wilhelm - *La révolution sexuelle* - Plon, Paris, 1968, Club Français du Livre, Paris, 1969.

Nombreuses rééditions

L'ouvrage incontournable qui le premier a montré les enjeux politiques de la sexualité.