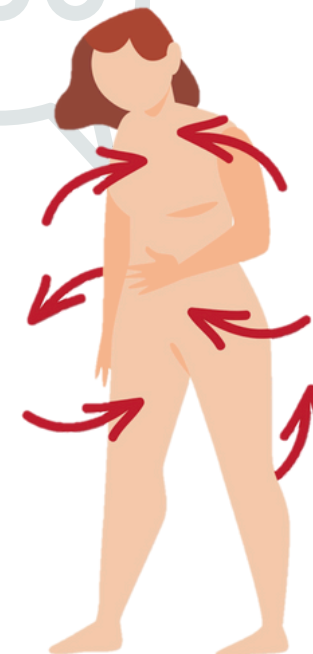


PENSÉES ET COMPORTEMENTS SEXUELS

Est-ce que je me masturbe de la bonne manière ?

MOTS CLÉS

masturbation | exploration de soi | normalité | relations



La masturbation consiste à se toucher soi-même pour éprouver du plaisir sexuel. Il s'agit d'une pratique sexuelle **tout à fait normale, naturelle et sans danger**. Elle est courante chez les personnes de tout genre, de tout âge et de toute situation (qu'elles soient en couple ou non), même si elles n'en parlent pas.

Les gens se masturbent pour **différentes raisons** : pour se détendre, pour mieux comprendre leur corps, pour relâcher la tension sexuelle, ou car leur partenaire n'est pas là et ils sont d'humeur à le faire. Toutefois, la plupart des gens se masturbent simplement parce que cela leur **fait du bien**.

Certaines personnes se masturbent souvent, d'autres rarement, et d'autres encore ne se masturbent pas du tout. Chaque personne se masturbe de manière différente. La masturbation est une décision totalement personnelle et il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » manière de la pratiquer. Certaines personnes choisissent de se masturber avec des accessoires sexuels tels que du lubrifiant et des jouets sexuels (sex toys), tandis que d'autres se contentent de leurs mains et de leurs doigts.



Pour que la masturbation reste une pratique sûre, il faut que les accessoires sexuels soient **propres** avant d'être utilisés. Pour ce faire, tu peux les utiliser avec un préservatif ou les laver soigneusement avant et après usage. Lave-toi toujours les mains avant de te toucher et utilise du **lubrifiant** pour réduire les frottements, ce qui permet de rendre les choses plus confortables et d'éviter les petites déchirures de la peau.

La masturbation n'est pas une activité réservée aux personnes qui n'ont pas de partenaire sexuel(le). Le fait qu'une personne en couple se masturbe **ne signifie pas que son/sa partenaire ne la satisfait pas ou qu'elle la « trompe »**. Au contraire, c'est un excellent moyen pour elle de découvrir ce qu'elle aime sexuellement et ce qui lui permet d'avoir un orgasme, ce qui peut l'aider à exprimer ses préférences à son/sa partenaire actuel(le) ou à son/sa prochain(e) partenaire.



Bien que la masturbation soit une pratique sexuelle normale et saine, certaines situations peuvent survenir et nécessiter de consulter un médecin, un conseiller ou un thérapeute :

- Si tu as du mal à considérer la masturbation comme une pratique saine et normale, par exemple en te sentant coupable ou en pensant que c'est mal ;
- Si tes habitudes de masturbation t'empêchent d'assumer tes responsabilités ou d'avoir une vie sociale ;
- Si la masturbation te cause des douleurs.

N'oublie pas que ton corps est unique et que l'explorer grâce à la masturbation est un aspect tout à fait naturel de la croissance et de la connaissance de soi.



**PENSÉES ET
COMPORTEMENTS SEXUELS**

