

LA MASTURBATION, C'EST QUOI ?

C'est caresser ou toucher des zones intimes de son corps pour avoir du plaisir. La masturbation fait partie à part entière de la sexualité. Elle peut permettre de se détendre ou d'évacuer le stress. La masturbation peut mener à l'orgasme (cf. page 22).

Certaines personnes découvrent par hasard la masturbation alors qu'elles sont très jeunes (par exemple en jouant ou en explorant leur corps). D'autres la découvrent plus tard. Il y a aussi des personnes que ça n'intéresse pas du tout.

POURQUOI ON SE MASTURBE ?

La masturbation permet d'avoir du plaisir, de savoir comment on fonctionne, ce qui nous excite ou ce qu'on n'aime pas. La masturbation permet aussi de nous poser des questions sur ce qu'on a peut-être envie d'essayer un jour avec quelqu'un·e. La plupart des personnes se masturbent tout au long de la vie. Ce n'est ni sale ni honteux.

« J'AI COMMENCÉ À
13 ANS. ON EN PARLAIT POUR LES
GARÇONS MAIS PAS POUR LES FILLES.
J'AVAIS TELLEMENT HONTE QUE JE NE ME
SUIS PLUS TOUCHÉE PENDANT UN AN.
HEUREUSEMENT QUE J'AI RÉESSAYÉ PARCE
QUE ÇA ME FAIT BEAUCOUP DE BIEN. »