

LA MASTURBATION



Tu commences peut-être à ressentir du désir ou à avoir des envies sexuelles. Ou alors pas du tout. Tout est absolument ok. Il est important de prendre le temps de découvrir ton corps et d'apprendre ce qui te plaît à ton rythme.

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.

QU'EST-CE QUI PEUT ÊTRE EXCITANT ?

Certaines personnes peuvent trouver un rêve, une personne, une voix excitante ou encore une BD ou une vidéo qui montre une scène d'amour ou sexuelle (cf. page 24).

D'autres inventent des histoires. Les choses qui t'excitent ne sont pas forcément des choses que tu aimerais vivre dans la réalité. Ce sont ce que l'on appelle des fantasmes.



« 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. »

JE PENSE À DES FILLES
QUAND JE ME TOUCHE.
EST-CE QUE JE SUIS LESBIENNE ?

Le fait de se masturber en pensant à une fille ou de se masturber en compagnie d'une autre fille ne veut pas forcément dire qu'on est lesbienne.

Peut-être que c'est le cas, peut-être pas.

« JE N'AI PAS ASSEZ
D'INTIMITÉ CHEZ MOI POUR ME
MASTURBER, JE NE PEUX LE FAIRE
DISCRÈTEMENT QUE LA NUIT QUAND
TOUT LE MONDE DORT. »

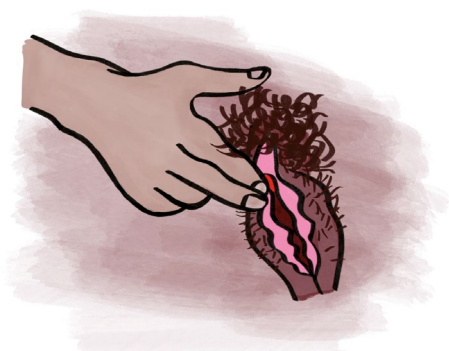
COMMENT SE MASTURBER ?

LA VULVE

Pour commencer, trouve un endroit tranquille dans lequel tu te sens bien, où tu ne seras pas dérangée et où tu ne dérangeras personne (par exemple ta chambre ou la salle de bain). Pense à quelque chose ou quelqu'un-e qui te plaît. Respire et concentre-toi sur ce que tu sens dans ton corps. Tu peux caresser ces diffé-

rentes parties pour voir ce que tu ressens. Certaines zones (par exemple les tétons) peuvent être plus sensibles que d'autres. À toi de découvrir comment tu aimes qu'elles soient caressées, pincées, mordillées, etc.

Tu peux aussi caresser tes parties intimes pour voir comment elles réagissent. Le clitoris est souvent très sensible aux caresses. Tu peux essayer différentes façons et voir ce qui te donne le plus de plaisir : par exemple un doigt qui glisse de haut en bas ou deux doigts qui appuient directement dessus. Tu peux te caresser lentement ou rapidement en appuyant plus ou moins fort en fonction de ce qui te plaît le plus.



Conseil :

Pour éviter les

infections : Il vaut mieux se laver les mains avant et après la masturbation. Pour les objets ou sextoys, cf. page 21.

Conseil :

Si ta vulve est sèche, tu peux utiliser un peu de salive ou du lubrifiant (en vente en pharmacie ou au supermarché).

Tu peux aussi frotter ta vulve sur quelque chose de plus ou moins dur : un oreiller, un accoudoir, un tissu placé entre la vulve et le matelas.

Certaines personnes préfèrent se masturber avec un objet : le manche d'une brosse à dents propre et prévue seulement pour ça, le pommeau de douche, un sextoy (jouet sexuel) pour vulve, etc. À toi de voir ce qui te plaît.



LE VAGIN

Certaines personnes aiment la pénétration vaginale avec un ou plusieurs doigts, un objet ou un sextoy. C'est important de prendre son temps. Si besoin, respire profondément pour te détendre. Vérifie que ton vagin est prêt pour ne pas avoir mal ni te blesser. Pour savoir si c'est le cas, tu peux glisser doucement une partie du doigt à l'intérieur et voir si la sensation est agréable ou pas.

LES SEXTOYS

Il existe différents sextoys (jouets sexuels) pour avoir du plaisir sur la vulve, le vagin ou l'anus.

Certains sont manuels, d'autres sont électriques et vibrent. Il vaut mieux faire attention et ne pas acheter un sextoy trop grand ou trop gros.

Conseil :

Sextoy : N'hésite pas à utiliser du lubrifiant pour plus de confort.

Pour l'entretenir, il faut le désinfecter avec un désinfectant spécial et le rincer avant utilisation. Si tu n'as pas de désinfectant exprès pour le sextoy, tu peux utiliser un préservatif (cf. QR code sur cette page).

Conseil :

Si ton vagin est sec, n'hésite pas à utiliser de la salive ou du lubrifiant (en vente en pharmacie et en supermarché).



INFO

Tu peux acheter un sextoy à partir de l'âge de 16 ans (majorité sexuelle).



Entretien des
sextoys

MASTURBATION PENDANT LES RÈGLES

Le désir peut changer tout au long du cycle. Certaines personnes ont plus de désir et aiment se masturber pendant les règles (ça s'appelle la mensturbation) parce qu'elles trouvent que c'est agréable ou parce que l'orgasme soulage les douleurs. Ce n'est pas sale, c'est simplement une question de goût, comme pour les pratiques sexuelles.

L'ORGASME

L'orgasme est un pic de plaisir sexuel. C'est souvent le moment où il est le plus fort. La plupart du temps, le cœur bat plus vite tandis que le corps et la tête éprouvent énormément de plaisir.

Beaucoup de personnes aiment se masturber ou avoir des relations sexuelles pour avoir des orgasmes.

Après un orgasme, les personnes se sentent généralement très détendues.



Mon Sexe et moi
(page 49)

L'ORGASME N'EST PAS UNE OBLIGATION

Pour certaines personnes, il est important d'avoir un orgasme, pour d'autres pas. Tout est ok.

Parfois on est fatiguée ou stressée, ce qui empêche de se détendre pendant la masturbation. Il est possible d'avoir beaucoup de plaisir sexuel sans avoir d'orgasme. Si tu es contente du plaisir que tu as, c'est le principal.

EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu es inquiète parce que tu n'arrives pas à avoir d'orgasme, tu peux en parler à un·e spécialiste (par exemple un·e gynécologue ou un·e sexologue).



Centres de conseil
Santé Sexuelle Suisse

JE NE SENS PRESQUE RIEN

C'est aussi tout à fait ok de ne pas avoir beaucoup de sensations lors de la masturbation, surtout au début. Parfois, c'est parce qu'on a trop de pensées et qu'on a du mal à se concentrer sur ce que notre corps ressent.

EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu es inquiète, tu peux en parler à un·e spécialiste.

Conseil:

Prends le temps de voir ce qui te plait et te permet de te détendre. Si ça ne marche pas cette fois-ci, ça marchera peut-être une autre fois. Ou pas. Il se peut que ce ne soit pas pour toi et c'est tout à fait ok aussi. Ne te mets pas la pression, tu es super comme tu es.

INFO

Contenus pornographiques

Si tu regardes des contenus pornographiques (photos/vidéos/dessins ayant des contenus sexuels), il est important de savoir qu'ils sont interdits aux moins de 16 ans. Il est tout à fait ok que certaines de ces vidéos t'excitent et t'aident à te masturber.

Certaines peuvent cependant te complexer et il est important de savoir que ce que tu vois n'est pas la réalité.

Les films pornographiques sont la plupart du temps des fictions qui ont pour but d'exciter les spectateurs·trices. Les comédiennes des films porno sont souvent totalement épilées et se sont faites opérées pour avoir une vulve qui plait aux hommes. Les comédien·nes jouent des rôles qui nécessitent parfois une grande préparation physique (comme les cascadeuses et cascadeurs). Certain·es prennent aussi des substances qui peuvent être mauvaises pour la santé. Le plus souvent, le scénario (même les scènes de sexe entre femmes) ne se concentrent que sur le plaisir des hommes. Les femmes sont passives et font croire qu'elles ont du plaisir alors que ce n'est pas le cas. Certaines mises en scène montrent des pratiques sexuelles extrêmes et douloureuses*.

Certaines images peuvent te faire peur ou te convaincre de faire des choses dont tu n'as pas envie. Avant d'accepter de faire quelque chose de sexuel, il est important que tu te demandes de quoi tu as envie pour pouvoir découvrir ta sexualité à ton rythme.

EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu as vu quelque chose qui t'a procuré du plaisir ou qui t'a dégoûtée, tu peux parler avec tes ami·es ou avec un·e adulte de confiance.

* Il existe aussi des contenus pornographiques respectueux des actrices et des acteurs qui montrent la diversité des corps et qui sont beaucoup plus proches de la réalité.