

## La masturbation - 1/1

**Le terme masturbation vient des mots latins manus et turbare, ce qui signifie : Mettre en mouvement avec la main.**

La pratique de la masturbation, que la plupart des hommes et de nombreux animaux exercent à un moment ou l'autre de leur vie, a probablement été sujette à plus d'incompréhension et d'interprétation morale que toute autre pratique sexuelle. L'idée que cette pratique est dangereuse pour la santé à été longuement répandue.

D'un autre coté, alors que la société a accepté que la femme apprécie le sexe quand il consiste à donner du plaisir à l'homme, elle n'a pas encore tout à fait reconnu à la femme le droit d'apprécier son propre corps. La masturbation est perçue comme une occasion de glorification, car c'est une source facile d'orgasmes. Tous comme les hommes, la pratique de la masturbation est un moyen de détente sexuelle, mais non de satisfaction sexuelle. Elle est normale et non répréhensible.

La femme a à sa disposition plus de technique que l'homme. On peut distinguer 6 méthodes différentes, mais la femme combine souvent ces méthodes.

- Stimuler le clitoris et les petites lèvres par des mouvements rythmiques
- Frotter les grandes lèvres et toute la région génitale.
- Croiser les jambes et exercer une pression régulière et rythmique des cuisses
- Se coucher sur le dos ou sur le ventre et provoquer une tension musculaire et nerveuse dans le corps simulant des mouvements de coït
- Stimuler les mamelons
- Pénétrer le vagin avec les doigts ou un autre objet.

La masturbation de la femme lui permet de répondre sexuellement. C'est une expérience d'apprentissage qui a un effet bénéfique sur la vie hétérosexuelle. Comment peut-on aimer et satisfaire quelqu'un d'autre quand on ne peut se satisfaire soi-même ?