

*Je ressens de la culpabilité à me masturber et j'aimerais savoir comment m'en défaire, pouvez-vous me donner un avis ?*

Comme la masturbation a longtemps été considérée comme nuisible à la santé et immorale, notre héritage la concernant est pesant, et nombreuses sont les personnes qui ne se trouvent pas encore à l'aise avec cette pratique auto-érotique. Et pourtant, on peut dire qu'elle est très recommandable, à de multiples égards. Elle est absolument naturelle, les enfants sont très spontanés tant qu'on ne les en empêche pas, mais par contre les interdits posés marquent souvent très profondément et inhibent précocement ce qui devrait être et rester une intimité et un plaisir avec soi. Une de ses fonctions intéressantes est de réduire considérablement les tensions, il ne faut pas attendre un partenaire, ni dépendre de lui, pour se détendre. Certaines personnes ont d'ailleurs besoin de cette compensation à une vie sexuelle insuffisante. Un autre de ses avantages est de permettre une exploration de son propre corps. Chez les femmes qui ne se connaissent pas bien, il y a tout un chemin possible d'appivoisement et de découverte des sensations grâce à la masturbation. Il peut être utile d'entamer véritablement un dialogue avec son sexe, de prendre contact avec lui de façon à le comprendre et apprendre à l'aimer ainsi qu'à l'honorer pour sa vitalité et, se faisant, à se déculpabiliser. Chercher à se réconcilier avec ses parties intimes souvent taboues et avec le plaisir en général apporte un renforcement de la liberté intérieure et de l'estime de soi. Mieux on est à l'écoute du corps, plus riche risque d'être le partage en relation. La masturbation n'est inquiétante que si elle devient compulsive et incessante, traduisant alors une angoisse, ou si elle exprime un repli sur soi rendant impossible la rencontre de l'autre et l'investissement du lien.