

C'est quoi la masturbation? En moyenne, combien de fois les gens se masturbent?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Est-ce que la masturbation c'est mal, sale, anormal ou risqué?
- Je me masturbe, mais j'ai peur de le faire trop ou pas assez souvent, en lien avec ce que j'entends autour de moi.
- Je ne ressens pas l'envie de me masturber, est-ce que c'est normal?
- Je ressens souvent l'envie de me masturber, est-ce que c'est normal?

Définir la masturbation : La masturbation, c'est de se procurer soi-même du plaisir sexuel (jusqu'à l'orgasme ou non) en touchant son propre corps et en stimulant ses organes génitaux.

Démystifier la fréquence « normale » : Il n'y a pas de fréquence normale: certaines personnes ne le font pas, d'autres un peu et d'autres beaucoup (gars comme filles). Ça varie selon nos envies. Écoutes-toi, c'est l'important.

Quand devrais-je me poser des questions? Si on remarque que la masturbation prend trop de place dans notre vie et a des impacts sur les autres sphères de notre quotidien (ex : on manque des activités qu'on aime pour se masturber et qu'on ne peut pas s'en empêcher, que cela provoque des douleurs marquées), alors on peut penser à en discuter avec des professionnel.les (ex : médecin, intervenant.e, Tel-jeunes).

Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.

Outil pratique : N'hésitez pas aussi à consulter ou présenter notre capsule sur si c'est correct de se masturber, qui répond à cette question et se trouve sur notre chaîne Youtube : https://youtu.be/_sMz-xuziXA